

Contenu des ateliers de Qi-gong / Auto-shiatsu : 1° Tour de tapis – 2° Introduction de l'atelier – 3° Qi-gong / Makko-ho – 4° Autoshiatsu – 5° Relaxation – 6° Débriefing.

SEM	JOURS	DATES	ELEMENTS	CATEGORIES	ORIENTATIONS DES ATELIERS SADV 2025-26	RELAXATION
38	M	16/09/25	Métal	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément métal de l'automne	Flux respiratoire
38	S	20/09/25	Métal	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément métal de l'automne	Flux respiratoire
39	M	23/09/25	Métal	Zones corporelles	Poumons / Gros intestins / Nuque / Bras / Torse	Méridiens du poumon
39	S	27/09/25	Métal	Zones corporelles	Poumons / Gros intestins / Nuque / Bras / Torse	Méridiens du gros intestin
40	M	30/09/25	Métal	Émotions	Observer la tristesse, le chagrin, la mélancolie, le contrôle, la rigidité	S'ouvrir au monde
40	S	04/10/25	Métal	Émotions	Observer la tristesse, le chagrin, la mélancolie, le contrôle, la rigidité	S'ouvrir au monde
41	M	07/10/25	Métal	Bien-être	Accueillir la joie, le lâcher-prise, la sérénité	Sentir la vie en soi
41	S	11/10/25	Métal	Bien-être	Accueillir la joie, le lâcher-prise, la sérénité	Sentir la vie en soi
42	M	14/10/25	Métal	En complément	Ouverture respiratoire – Libération du diaphragme – Makko-ho	Respiration cellulaire
42	S	18/10/25	Métal	En complément	Ouverture respiratoire – Libération du diaphragme – Makko-ho	Respiration cellulaire
43*	M	21/10/25	Métal	VACANCES	VACANCES	VACANCES
43*	S	25/10/25	Métal	VACANCES	VACANCES	VACANCES
44*	M	28/10/25	Terre	VACANCES	VACANCES	VACANCES
44*	S	01/11/25	Terre	VACANCES	VACANCES	VACANCES
45	M	04/11/25	Terre	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément terre de l'intersaison	Revenir à soi, au centre
45	S	08/11/25	Terre	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément terre de l'intersaison	Revenir à soi, au centre
46	M	11/11/25	Terre	Zones corporelles	Rate / Pancréas / Estomac / Abdomen / Cuisses	Méridiens de la rate/pancréas
46	S	15/11/25	Terre	Zones corporelles	Rate / Pancréas / Estomac / Abdomen / Cuisses	Méridiens de la rate/pancréas
47	M	18/11/25	Eau	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément eau de l'hiver	Fluides corporels
47	S	22/11/25	Eau	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément eau de l'hiver	Fluides corporels
48	M	25/11/25	Eau	Zones corporelles	Reins / Vessie / Dos / Jambes / Pieds	Méridiens des reins
48	S	29/11/25	Eau	Zones corporelles	Reins / Vessie / Dos / Jambes / Pieds	Méridiens des reins
49	M	02/12/25	Eau	Émotions	Observer la peur, la fuite, la panique, la pulsion, l'autoritarisme	Mort et renaissance
49	S	06/12/25	Eau	Émotions	Observer la peur, la fuite, la panique, la pulsion, l'autoritarisme	Mort et renaissance
50	M	09/12/25	Eau	Bien-être	Accueillir la paix, le courage, la volonté, la sécurité	Lignées familiales
50	S	13/12/25	Eau	Bien-être	Accueillir la paix, le courage, la volonté, la sécurité	Lignées familiales

Shiatsu-Art de vivre 25-26

51	M	16/12/25	Eau	En complément	Souplesse du corps et de l'esprit – Renforcer l'immunité	Sons et vibrations
51	S	20/12/25	Eau	En complément	Souplesse du corps et de l'esprit – Renforcer l'immunité	Sons et vibrations
52*	M	23/12/25	Eau	VACANCES	VACANCES	VACANCES
52*	S	27/12/25	Eau	VACANCES	VACANCES	VACANCES
1*	M	30/12/25	Eau	VACANCES	VACANCES	VACANCES
1*	S	03/01/26	Eau	VACANCES	VACANCES	VACANCES
2	M	06/01/26	Eau	Zones corporelles	Reins / Vessie / Dos / Jambes / Focus sur les extrémités : mains et pieds	Méridiens de la vessie
2	S	10/01/26	Eau	Zones corporelles	Reins / Vessie / Dos / Jambes / Focus sur les extrémités : mains et pieds	Méridiens de la vessie
3	M	13/01/26	Eau	Bien-être	Accueillir la paix, le courage, la volonté, la sécurité	Histoires de vie
3	S	17/01/26	Eau	Bien-être	Accueillir la paix, le courage, la volonté, la sécurité	Histoires de vie
4	M	20/01/26	Eau	En complément	Souplesse du corps et apaisement de l'esprit – Bien dormir	Oui – Merci
4	S	24/01/26	Eau	En complément	Souplesse du corps et apaisement de l'esprit – Bien dormir	Oui – Merci
5	M	27/01/26	Terre	Émotions	Observer les soucis, la nostalgie, la rumination, l'obsession	Libérer l'esprit
5	S	31/01/26	Terre	Émotions	Observer les soucis, la nostalgie, la rumination, l'obsession	Libérer l'esprit
6	M	03/02/26	Terre	Bien-être	Accueillir la réflexion saine, la tranquillité, la détente, l'assurance / Misogi	Poser les masques
6	S	07/02/26	Terre	Bien-être	Accueillir la réflexion saine, la tranquillité, la détente, l'assurance / Misogi	Poser les masques
7*	M	10/02/26	Terre	VACANCES	VACANCES	VACANCES
7*	S	14/02/26	Bois	VACANCES	VACANCES	VACANCES
8*	M	17/02/26	Bois	VACANCES	VACANCES	VACANCES
8*	S	21/02/26	Bois	VACANCES	VACANCES	VACANCES
9	M	24/02/26	Bois	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément bois du printemps	Agir sans réagir
9	S	28/02/26	Bois	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément bois du printemps	Agir sans réagir
10	M	03/03/26	Bois	Zones corporelles	Foie / Vésicule biliaire / Crane / Nuque / Flancs / Latéraux	Méridiens du foie
10	S	07/03/26	Bois	Zones corporelles	Foie / Vésicule biliaire / Crane / Nuque / Flancs / Latéraux	Méridiens du foie
11	M	10/03/26	Bois	Émotions	Observer la colère, la frustration, la rancune, agressivité, l'indécision	Voir la lumière, l'étincelle
11	S	14/03/26	Bois	Émotions	Observer la colère, la frustration, la rancune, agressivité, l'indécision	Voir la lumière, l'étincelle
12	M	17/03/26	Bois	Bien-être	Accueillir le défi, la tolérance, la transformation, les projets, l'imagination	Paysage intérieur
12	S	21/03/26	Bois	Bien-être	Accueillir le défi, la tolérance, la transformation, les projets, l'imagination	Paysage intérieur
13	M	24/03/26	Bois	En complément	Élasticité sous-costale – Massage des viscères – Transit alimentaire	Ce qui nourrit

Shiatsu-Art de vivre 25-26

13	S	28/03/26	Bois	En complément	Élasticité sous-costale – Massage des viscères – Transit alimentaire	Ce qui nourrit
14	M	31/03/26	Bois	Zones corporelles	Foie / Vésicule biliaire / Crane / Nuque / Flancs / Latéraux	Méridiens de la vésicule biliaire
14	S	04/04/26	Bois	Zones corporelles	Foie / Vésicule biliaire / Crane / Nuque / Flancs / Latéraux	Méridiens de la vésicule biliaire
15*	M	07/04/24	Bois	VACANCES	VACANCES	VACANCES
15*	S	11/04/26	Bois	VACANCES	VACANCES	VACANCES
16*	M	14/04/26	Bois	VACANCES	VACANCES	VACANCES
16*	S	18/04/26	Bois	VACANCES	VACANCES	VACANCES
17	M	21/04/26	Bois	En complément	Relaxation des yeux, du visage, de la nuque, de la mâchoire, de la langue	Détente et perceptions
17	S	25/04/26	Bois	En complément	Relaxation des yeux, du visage, de la nuque, de la mâchoire, de la langue	Détente et perceptions
18	M	28/04/26	Terre	Zones corporelles	Rate / Pancréas / Estomac / Abdomen / Cuisses	Méridiens de l'estomac
18	S	02/05/26	Terre	Zones corporelles	Rate / Pancréas / Estomac / Abdomen / Cuisses	Méridiens de l'estomac
19	M	05/05/26	Terre	En complément	Routine de longévité – Rituel anti-stress et fatigue	Observer le théâtre du monde
19	S	09/05/26	Terre	En complément	Routine de longévité – Rituel anti-stress et fatigue	Observer le théâtre du monde
20	M	11/05/26	Feu	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément feu de l'été	Regard du cœur aimant
20	S	16/05/26	Feu	Saison / Élément	Introduction aux énergie de la saison / élément feu de l'été	Regard du cœur aimant
21	M	19/05/26	Feu	Zones corporelles	Coeur / Intestin grêle / thorax / haut du dos / bras	Méridiens du cœur
21	S	23/05/26	Feu	Zones corporelles	Coeur / Intestin grêle / thorax / haut du dos / bras	Méridiens du cœur
22	M	26/05/26	Feu	Émotions	Observer l'apathie, la confusion, l'indécision, la dépression	Joie de vivre et émerveillement
23	S	30/05/26	Feu	Émotions	Observer l'apathie, la confusion, l'indécision, la dépression	Joie de vivre et émerveillement
23	M	02/06/26	Feu	Bien-être	Accueillir la joie, l'enthousiasme, la sagesse, le partage	Offrir au monde ce que l'on est
24	S	06/06/26	Feu	Bien-être	Accueillir la joie, l'enthousiasme, la sagesse, le partage	Offrir au monde ce que l'on est
24	M	09/06/26	Feu	En complément	Ouverture thoracique, déploiement de l'être	7 plexus centraux
25	S	13/06/26	Feu	En complément	Ouverture thoracique, déploiement de l'être	7 plexus centraux
25	M	16/06/26	Feu	Zones corporelles	Coeur / Intestin grêle / thorax / haut du dos / bras	Méridiens de l'intestin grêle
26	S	20/06/26	Feu	Zones corporelles	Coeur / Intestin grêle / thorax / haut du dos / bras	Méridiens de l'intestin grêle
26	M	23/06/26	Feu	Bien-être	Accueillir la joie, l'enthousiasme, la sagesse, le partage, la paix de l'esprit	Être silence
27	S	27/06/26	Feu	Bien-être	Accueillir la joie, l'enthousiasme, la sagesse, le partage, la paix de l'esprit	Être silence – Goûter
				VACANCES	VACANCES	VACANCES