



ATELIER DU HARA  
Shiatsu & Tuina  
en sud Gironde

Marine Ibanez Praticienne Shiatsu

Ancienne médiatrice culturelle auprès des enfants et des adolescents, l'éducation populaire et la relation de proximité ont toujours tenu une place de choix dans ma pratique.

C'est alors tout naturellement que je me suis orientée vers la prise en charge des enfants et les questions de parentalité lorsque j'ai entrepris de me reconvertir après un cursus long et diplômant à l'école Atsuko Shiatsu de Bordeaux.

# Le réveil des Ninjas

Un programme de soutien aux écoliers  
S'épanouir à l'école et dans la vie



Avec la vie effrénée que les familles mènent aujourd'hui et l'apparition des écrans en masse en sein du foyer, on observe progressivement **un ralentissement du développement des capacités** physiques, cognitives et émotionnelles des enfants.

Ces derniers peuvent éprouver des **problèmes d'attention**, des **retards d'apprentissage** ou encore des **difficultés à "sentir" leur corps** lorsqu'ils font appel à leur motricité.

Autrefois au Japon, **le shiatsu se pratiquait en famille** et il n'était pas rare de voir les enfants réaliser de petits gestes simples au quotidien. Aussi, l'objectif de ce programme est de **permettre à la classe de s'approprier une routine quotidienne singulière**.

L'intégration progressive de ces gestes en classe doit **favoriser les capacités et les compétences de l'enfant** dans sa scolarité et sa relation aux autres pour :

- ressentir et conscientiser son corps,
- adapter sa posture assise de travail,
- renforcer le développement émotionnel et social,
- réduire le stress lié à la peur de l'échec.



Un programme pour pratiquer en classe avec vos élèves, ou en famille !

# Une approche douce et bénéfique pour l'écopier

## Que propose le Réveil des Ninjas ?

*Un rituel de début de journée (ou d'activité) à intégrer facilement avec son groupe au moyen de modules simples et ludiques !*

Le premier module consiste en une **présentation du programme et des valeurs fondamentales des ninjas** (respect, loyauté, entraide), suivie d'une brève préparation pour mettre en démonstration les notions d'énergie.

Le second module consiste à **observer son corps** grâce à la réalisation de petits exercices physiques. Chaque élève complète une fiche qui servira à identifier son niveau d'énergie ou de fatigue. Ce document servira également de base pour **constater ses progrès durant l'année**.

Le dernier module permet de **mettre en pratique le programme** par le biais de massages et manipulations en binôme (donneur/receveur).

A l'issue de l'atelier, l'enseignant et sa classe sont **autonomes pour intégrer une routine quotidienne** (15 à 20 min pour le prog. long, 5 min pour les prog. courts) à l'aide des supports qui seront remis.



## Infos pratiques

### En classe à l'école, ou durant le périscolaire

Sur 1/2 journée ou 3 modules (1h / semaine)

30 enfants maximum par module

Tarif : selon la formule retenue

### En individuel pour les familles ou instituts

90€ par famille pour 1h30 - 2h



## Quels bénéfices pour vos élèves ?

- Initier des changements dans son rapport à soi-même et aux autres,
- gérer le stress, la timidité ou la peur de l'échec lors d'interrogations,
- favoriser la confiance en soi et la capacité d'action,
- se responsabiliser, respecter autrui et déterminer ses propres limites,
- avoir une meilleure perception son corps et de ses émotions,
- renforcer sa motricité et sa dextérité
- adopter une meilleure posture de travail,
- retrouver un espace de concentration



## Contacts



06 80 37 67 72



atelierduhara@outlook.fr



shiatsu-sudgironde.com