

ATELIERS/STAGES - DO IN - SHIATSU

DE 10H à 17H à Cornas (Prévoir tapis de sol + coussin + panier repas) - 60 € la journée

Une journée pour prendre soin de soi, faire le vide pour se détendre, se détoxifier, se relaxer, respirer pleinement, dans la présence à soi et la conscience de soi. S'enraciner dans le Hara, centre vital de l'énergie, pour se libérer des tensions et lâcher prise. Tisser du lien entre le corps et l'esprit, entre le ciel et la Terre, entre le Yin et le Yang. Équilibrer votre énergie, accueillir l'Instant Présent pour cheminer vers plus d'apaisement, d'énergie et de sérénité.

Atelier Do In le matin

Automassage et étirements

Assouplissement et relaxation

Bien être et vitalité

Initiation au shiatsu et à l'énergétique l'après-midi

Ce stage d'initiation à la pratique du shiatsu, accessible à tous, vise à apprendre les gestes de base pour donner ou recevoir un shiatsu dans le cadre familial et amical, dans la détente du corps et de l'esprit, pour agir sur les tensions et blocages de la vie quotidienne. Vous apprendrez :

- L'art de communiquer avec vos proches par le toucher
- Vous familiariser avec les pressions et les étirements propres au shiatsu
- Connaître les principes de base de l'énergétique selon les saisons ainsi que les plantes
- Laisser parler votre intuition et développer votre capacité d'écoute bienveillante envers votre receveur.

Fiche d'inscription

ATELIERS DO IN - SHIATSU

- samedi 24 mars : ENERGETIQUE DU FOIE/VB
- samedi 28 avril : ENERGETIQUE DE RATE/PANCREAS

Pour vous inscrire, merci d'envoyer la présente fiche complétée et signée accompagnée d'un chèque d'acompte de 30 € libellé à l'ordre de Fabienne GIRES à l'adresse suivante :

L'instant Présent, route de St Romain de Lerps 07130 Cornas.
Le solde sera versé au début de la formation.
En cas d'annulation de votre part, la somme versée ne sera pas remboursée sauf en cas de force majeure.

Horaire: de 10h à 17h

Lieu: (07) Cornas

Tarif: 60€

Nom:

Prénom:

Adresse:

Mél:

Tél :

Signature :