

ATELIERS/STAGES - DO IN - SHIATSU

SAMEDI 27 JANVIER

SAMEDI 24 MARS

SAMEDI 28 AVRIL

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.

Inscriptions : Cocher la date retenue et envoyer un chèque d'acompte de 30€ à l'ordre de Fabienne Gires, route de St Romain de Lerps, 07130 Cornas -