

Stage Do in et rééquilibration par le mouvement

Pour toute personne qui éprouve le besoin de s'assouplir, d'ouvrir les portes de ses profondeurs, de laisser circuler le mouvement, les émotions, les pensées....

Le stage s'articulera autour de :

- Prendre conscience du centre (Hara) et de l'énergie vitale qui l'anime (Ki).
- Retrouver une sensation d'ouverture, de circulation et d'unité à l'intérieur de soi.
- Bouger et agir à partir d'un équilibre profond et d'une énergie vitale qui circule librement.
- Accepter de libérer la puissance et la ferveur du mouvement qui naît du centre.
- Lâcher prise et retrouver une fluidité et souplesse corporelle au service de l'action centrée.
- Etirements profonds, mouvements doux et respectueux du corps, postures, auto massages, qualité du souffle, ancrage, relaxation, balade méditative et bol tibétain....

« Le geste juste naît de la source et va au but sans détours ni artifices »

Horaires: 10h à 17h

Tarif stage : 40€

Lieu: Dojo traditionnel Valence

Samedi 20 octobre 2018

Se munir d'une tenue souple, d'un petit coussin, d'une paire de sandales

Fiche d'inscription

Pour réserver votre place, merci d'envoyer la présente fiche complétée et signée accompagnée d'un chèque d'acompte de 20 € 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: Dojo traditionnel de Valence, 18 rue Chorier

Date : samedi 20 octobre 2018

Pour le repas du samedi midi, possibilité de réserver à l'extérieur ou de partager panier repas au Dojo.

Nom:

Prénom:

Adresse:

Mél:

Tél :

Signature :