

Bonjour,

Le troisième atelier do in et initiation au shiatsu familial aura lieu **samedi 21 mai 2016 de 16h à 19h.**



Shiatsu de la paume de la main.

Durant ces 3 heures nous ferons du do in, un yoga japonais, puis nous apprendrons, en binômes, quelques bases de shiatsu pour relaxer nos proches. Des gestes simples à mettre en place selon votre ressenti et surtout, un travail sur votre posture, votre souffle et votre centre (Hara).

Les ateliers sont ouverts à tous, quel que soit votre niveau de pratique vous pouvez donc venir en famille, entre amis !
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les 2 ateliers précédents.

En savoir un peu plus sur le DO IN ?

Le DO IN est un art de santé et de bien-être.

Issu d'exercices Taoïstes vieux de plusieurs millénaires, du Qi Gong et du Yoga Indien, il accessible à tous, instinctif et comme le sont souvent les arts japonais, sobre et simple.



Auto massage du visage en seiza.

Le Do In débute et se termine par une assise méditative. Il consiste ensuite en des auto massages le long des trajets des méridiens et sur des points bien précis de tout le corps.

Mais il met aussi en oeuvre des étirements proches de ceux pratiqués dans le yoga indien pour sentir et faire circuler l'énergie (Ki, Prâna). Ainsi, selon nos besoins spécifiques, le Do In calme ou relance l'énergie.

Il peut ainsi être très dynamique, vertical et rythmé tout en étant un moment d'intériorité, de silence et de grand repos pour le corps et l'esprit.

On dit du Do In qu'il « ouvre les passages » et qu'il est un shiatsu que l'on se fait à soi même Avec cet art ancestral, nous feront émerger en nous le plaisir du mouvement instinctif et régénérateur.

INITIATION AU SHIATSU FAMILIAL ET AMICAL



Le travail en binôme : shiatsu du crâne.

Venez découvrir les trésors de bien-être que recèlent vos mains !
Nous pratiquerons le shiatsu en binôme, chacun donne et reçoit
alternativement.

Le tarif est de 45€ l'atelier et 35€ pour les adhérents à l'association
l'Harmonie du Ki.

Déroulé (indicatif) de l'atelier :

15 mn d'assise méditative

45 mn de do in

1h30 de pratique à deux avec une pause thé

15 mn de do in relaxant

15 mn d'assise méditative

Vos besoins pour cet atelier :

Un paréo à poser sur les tapis.

Une tenue confortable et si possible ample et en matière naturelle car le shiatsu se pratique traditionnellement habillé, la pression se faisant sur le vêtement.

La salle dispose de tapis mais pas de couvertures ni de coussins. Si vous possédez votre propre tapis, futon et/ou votre zafu personnel,

prenez les ce n'est que mieux. Apportez aussi un plaid pour vous couvrir.

Pour vous inscrire, envoyez moi un e mail :
fitoussi.sarah@neuf.fr

Comme je ne vous demande pas d'arrhes pour cet atelier, je compte sur votre engagement. Bien sûr, si vous avez un impondérable, prévenez moi dès que possible afin que je libère votre place.

ATTENTION NOUVELLE ADRESSE POUR CETTE TROISIÈME ÉDITION !!!

Espace de création ILLABO
17 rue Melchion
13005 Marseille

Un grand portail vert et Illabo est au fond de la cour à gauche.
Métro : Baille (1 mn), Notre Dame du Mont (5mn), Castellane (10mn)
Parking Cours Julien ou Castellane.



A vous,

Sarah Fitoussi
<http://www.harmonieduki.com>

Veuillez m'excuser si ce mail vous a importuné. Désinscrivez vous si c'est le cas.