

Les mercredis

17h à 18h : 6-10 ans

18h à 19h : 10 ans -pré ado

A la découverte du SHIATSU récréatif et du DO-IN

Partant du constat simple "les êtres vivants font partie de l'univers et sont issus des mêmes sources".

Le Shiatsu fait la liaison avec les canaux énergétiques "Les Méridiens". Ces derniers constituent des liens entre les fonctions organiques et les fonctions énergétiques. Il soutient ainsi l'être dans sa globalité.

Avec le Shiatsu et le DO-IN, l'organisme humain retrouve, conserve son équilibre son dynamisme, il maintient en état le processus d'autorégulation de l'individu.

Découvrez par des gestes simples un SHIATSU récréatif, associé à une activité de DO-IN gymnastique asiatique du bien-être.

Le Do-in est une gymnastique de santé japonaise issue de la philosophie Chinoise, le Taoïsme. Il est basé sur des exercices de respiration, d'auto massage, d'assouplissement et d'étirements.

Le shiatsu récréatif est une technique basée sur « l'accu-pression », technique du toucher, l'objectif lors de ces cours : apprendre les techniques de relâchement physique et mental. Ces exercices simples participent également au respect et à la compréhension de l'autre. Ils sont pratiqués lors des séances, seul ou en duo.

Cette pratique de bonne santé « japonaise » issue de la médecine chinoise allie une approche moderne du corps et de l'esprit.

Contact : Gilles POIX-DAUDE 06 01 76 12 93

zenshiatsu@gmx.fr

Tarifs année 2018-2019 : 240 € l'année

+ 15 euros d'adhésion à l'A.P.E. de Cuvat

BULLETIN D'INSCRIPTION SHIATSU-DO IN saison 2018/2019

les mercredis : 17h-18h (6/10 ans) *

18h-19h (10 ans- pré ado) *

Nom - Prénom :

Enfant à l'école* : NON OUI

Adresse:

Classe de l'enfant :

Mail :

N° téléphone :

Cotisation APE 2018/2019 déjà réglée* : NON OUI

A DEPOSER DANS LA BOITE AUX LETTRES DE L'APE

* : rayer la mention inutile