

du 11 au 13 Décembre 2015 à la Base de Loisirs de Buthiers (77)

Stage de Buthiers d'Hiver

« La Vision Taoïste

de l'Axé Vertébral »

*Le corps de souffle, le pilier céleste
Causes des troubles du dos,
Corps fluide -corps rompu,
Manœuvres Shu -Mu,
Éléments de posturologie fondamentale,
Axe de gravité et axe énergétique,
Les principaux points,
La prise des pouls...*

*Le Qi gong préventif,
L'assise en quiétude pour la paix du cœur...
Le silence du soir et du matin pour la vie intérieure...
La flute et le bol de cristal pour compagnons de son....*

Horaires : du Vendredi 10h au Dimanche 17h

Accessible aux 2^e années (motivés). Inclus dans la scolarités des 4^e années

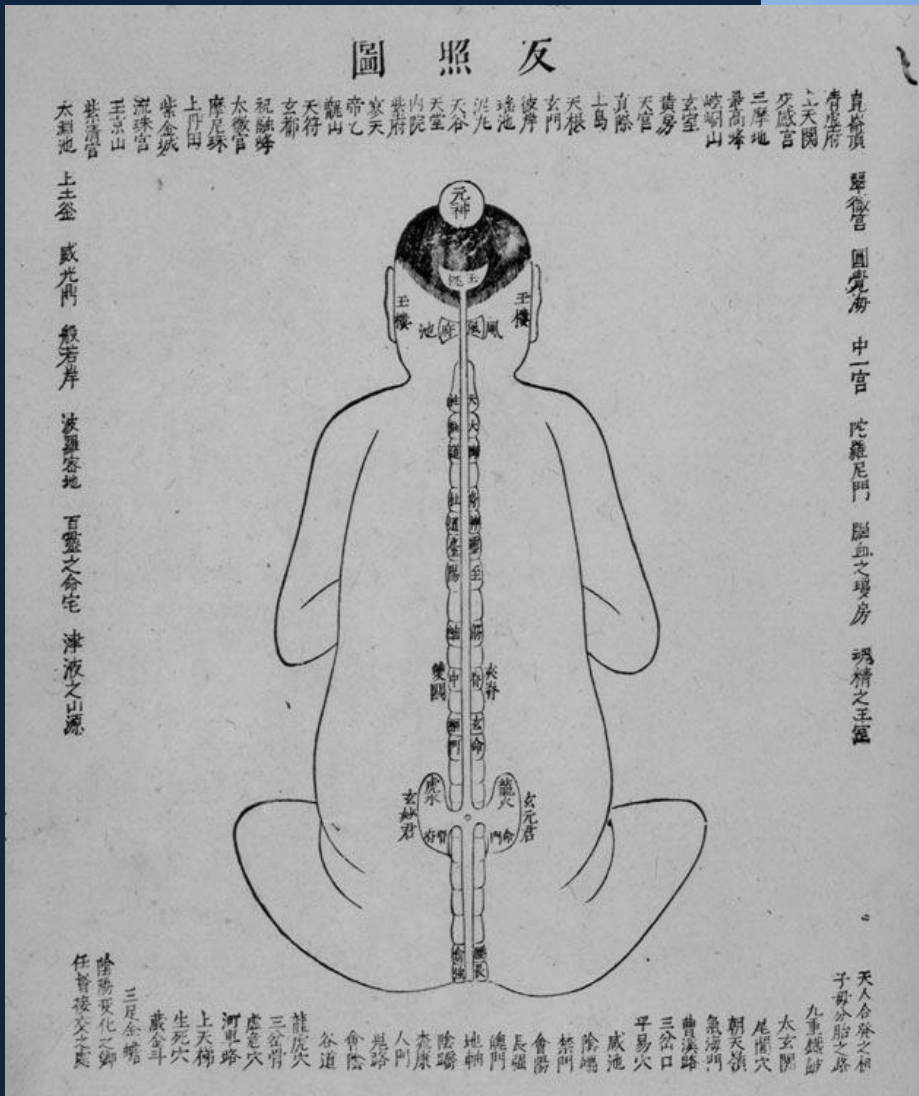
Lieu : Base de Loisirs de Buthiers (77) – STAGE RESIDENTIEL (logement sur place)

Prix : 310€ pour les adhérents AIST et 335€ pour les non-adhérents

Accès : A6 sortie Malesherbes ou Milly la Forêt ou RER D (Malesherbes).

Renseignements Complémentaires : shiatsu.est@gmail.com

**Coordination Covoiturage : sur l'Espace Elèves ou support@shiatsu-est.org
pour ceux qui arrivent en RER (ou ceux qui n'ont pas accès à l'Espace Elèves)**



Programme Buthiers Décembre 2015

Vendredi 11 décembre;

10h-13H : Qi gong : Marches, automassages, travail en extérieur et en intérieur.

15h-19H : pratique du Shiatsu.

21h-21h30 ; assise en quiétude.

Noble silence maintenu jusqu'au matin du lendemain (fin de méditation)

.Samedi 12 décembre;

7h30- 8h00 : assise en quiétude-rupture du silence à 8h.

9h30- 12h30 : Qi gong en extérieur et en intérieur (automassages)

15h- 19h : pratique du Shiatsu.

21h-21h30 : assise en quiétude.

Silence

Dimanche 13 décembre :

7h30- 8h00 : assise en quiétude

9h30- 12h30 : Qi Gong et Shiatsu.

14h-17h : Shiatsu et pratique finale d'assise.

