

du 30 mai au 1^{er} Juin 2014 à la Base de Loisirs de Buthiers (77)

Stage de Buthiers d'Eté (1^e et 2^e années)



« Le Geste Juste ... Juste le Geste »

Qi Gong, Méditation et Pratique du Shiatsu ...

Soirée du 30 Mai :

Conférence et exposition de sculptures en papier par Marion Lamy

Soirée du 31 Mai :

Concert Marielle Nordmann (harpe) –Eduardo Garcia (bandonéon)

Horaires : du Vendredi 10h au Dimanche 16h30

Lieu : Base de Loisirs de Buthiers (77)

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

Renseignements Complémentaires : shiatsu.est@gmail.com

Coordination Covoiturage : support@shiatsu-est.org

*« Ne te courbe que pour aimer
Si tu meurs, tu aimes encore »*

René Char

Buthiers Mai 2014

« Le geste juste, juste le geste »

Parcourir un corps, c'est comme lire une partition. Tout un art ! Les thérapeutes, comme les musiciens et tous les artistes créateurs ont Apollon comme Dieu et Maître. Alors œuvrons en artiste, attentifs aux gestes, enracinés dans nos postures, bienveillants dans notre cœur.

Le but de notre pratique et de faire du cœur de l'univers notre propre cœur. Effacer toute illusion de séparation, unifier corps –esprit, fluidifier l'énergie.

Rendre manifeste l'alternance des pleins et des vides, des creux et des bosses, du cœur et des Reins du dos et du ventre.

Faire descendre le Ciel dans les pieds, le soutenir par notre voute crânienne.

Ascensionner la Terre dans les mains, la sentir ferme et fraîche sous les pieds.

Entendre la musique du corps, rythmes et souffles, calmer l'agité, dynamiser l'inerte.

Percuter, étirer, brosser, réchauffer, alléger, apaiser...faire silence.

Trouver en soi, en l'autre, dans son corps, dans le nôtre, la joie profonde source de toute santé.

*« Le monde de nos jours est hostile aux transparents...
Comment montrer sans les trahir, les choses simples dessinées entre le crépuscule et le ciel ?
Par la vertu de la vie obstinée, dans la boucle du temps artiste, entre la mort et la beauté »*

René Char

Programme Buthiers Mai 2014

Vendredi 30 mai:

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

15h-19H : pratique du Shiatsu.

21h-22h : conférence et exposition de sculptures en papier par Marion Lamy.

Samedi 31 mai:

7h30- 8h00 : assise en quiétude

8h15 ; petit déjeuner.

9h30- 12h00 : Qi gong en extérieur.

15h- 19h : pratique du Shiatsu.

21h : concert Marielle Nordmann (harpe) –Eduardo Garcia (bandonéon).

Dimanche 1^{er} juin:

7h30- 8h00 : assise en quiétude

9h30- 12h00 : Qi Gong et Shiatsu.

14h00-16h00 : Shiatsu et pratique finale

