

du 27 au 29 Mai 2016 à la Base de Loisirs de Buthiers (77)

# Stage de Buthiers d'Eté (1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> années)



« Shiatsu Martial ...

Shiatsu Fluidique »

Des mains en mouvement aux mains en silence  
le praticien sait et sent les besoins du corps.

*Frotter, percuter, étirer, étendre, attendre, ne plus bouger...*

Le corps se lit alors comme une partition, les résonances  
abondent et le cœur est léger.

La joie est là!

Horaires : du Vendredi 10h au Dimanche 17h

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](mailto:shiatsu.est@gmail.com)

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

# Programme Buthiers Mai 2016

## Vendredi 27 mai

10h-13H : Qi gong ; marches sur le souffle, autos massages.

15h-19H : pratique du Shiatsu.

21h-22h : découverte des œuvres de Marion Lamy puis assise en quiétude



## Samedi 28 mai

7h30 : assise en quiétude

8h15 ; petit déjeuner.

9h30- 12h30 : Qi gong et Shiatsu

15h- 19h : pratique du Shiatsu.

21h- 22h : concert d'Emmanuel Rossfelder puis assise en quiétude.



**Dimanche 29 mai :**

7h30 : assise en quiétude

8h15 : petit déjeuner

9h30- 12h30 : Qi gong puis Shiatsu.

14h-17h : Shiatsu et pratique finale

