

du 24 au 26 Mai 2019 à la Base de Loisirs de Buthiers (77)

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



« L'eau qui court ne croupit jamais ...
ou restaurer la libre circulation du Qi »

Qi Gong, Méditation et Pratique du Shiatsu ...

- Pratique du Shiatsu assis
- Pratique au sol avec coudes et genoux
- Etirements, percussions, frottements
- Atteindre le corps arc-en-ciel

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

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 Mai 2019

Vendredi 24 mai ;

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

15h-19H : pratique du Shiatsu.

21h-22h ; surprise colorée en direct puis assise en quiétude

Samedi 25 mai ;

7h30 : assise en quiétude

8h15 ; petit déjeuner.

9h30- 12h30 : Qi gong et Shiatsu

15h- 19h : pratique du Shiatsu.

21h- 22h : surprise en musique puis assise en quiétude.

Dimanche 26 mai :

7h30 : assise en quiétude

8h15 : petit déjeuner

9h30- 12h30 : Qi gong puis Shiatsu.

14h-17h : Shiatsu et pratique finale

