

Dimanche 29 septembre 2013

Activités sous la yourte

10h – 13h Atelier « DECOUVERTE DU SHIATSU »

Durant cet atelier du dimanche matin vous pourrez découvrir et vous initier au shiatsu.

Après une brève présentation théorique de cette art thérapeutique, vous pratiquerez par binômes, alternativement, afin de ressentir les bienfaits d'un massage shiatsu et de découvrir les techniques de base.

- Nous travaillerons tout d'abord sur la manière de faire la pression juste.
- Vous serez ensuite initiés au shiatsu du dos et si le temps le permet à celui du visage.
- Pour finir vous verrez une présentation d'une séance globale.

14h – 15h Atelier sophrologie

La Sophrorelaxologie vise la conquête et le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements.

Elle permet entre autres: de trouver la relaxation physique et mentale, d'apprendre à maîtriser son stress et ses angoisses, de développer une énergie positive utilisable à tout moment, d'accroître ses capacités de concentration, de mémoire....et ses performances.

Je vous propose de venir tester cette technique de connaissance de soi et de découvrir votre capacité à harmoniser corps et esprit.

15h15 – 16h45 Atelier « Le chant de la terre »

une pratique de conscience corporelle et sonore au cœur de soi.

17h – 18h Réflexologie plantaire

Il s'agit d'un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps, un organe. Considérée comme une médecine douce, la réflexologie plantaire permet donc de localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements puis de les faire disparaître.

18H15 – 19h15 Atelier Makko-ho/do in

Le Do In est une technique d' auto-massage issue de la médecine traditionnelle chinoise. Masunaga, maître de shiatsu et de DO-IN du XXème siècle a créé une série d'étirements spécifiques qu'il appela « Makko Ho », pour chaque paire de Méridien.

Ces exercices sont destinés à mettre en mouvement l'énergie de tel ou tel organe et du méridien correspondant.

Toutes les postures sont statiques : Votre respiration guide le geste.....

Activités sous le dôme

14h - 15h Conférence Communication Non Violente
par Sandrine Pennuissic

La Communication Non Violente (CNV) s'attache à instaurer entre les êtres humains des relations fondées sur une coopération harmonieuse et sur le respect de soi et de l'autre.

16h15 - 17h15 Conférence "l'équilibre féminin/masculin de la préhistoire à aujourd'hui" par Yann Marty auteur de "Minimum Vital"

17h30 - 18h30 Conférence/pratique de chi gong par Martine Sarcher

Tous les ateliers sont gratuits sauf les ateliers du matin en participation libre.

Présence souhaitée 1/4 d'heure avant les ateliers.

Inscription nécessaire pour les ateliers du matin au 05.49.94.31.71