



STAGE DE WUTAO

dimanche 27 mars 2022 de 10h à 16h30



" Le Wutao® est un art corporel contemporain global et unique. Il se pratique debout, assis, au sol et se décline en 12 mouvements fondamentaux, accessibles à tous et à toutes. Pratiquer le Wutao, c'est onduler, inspirer et expirer, se déployer intégralement. Peu à peu... le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment. L'âme du corps s'éveille. Au cœur de nos difficultés se trouve une approche de notre corps souvent inadaptée. Nous le maltraitons au lieu d'en prendre soin. Nous le durcissons au lieu de l'assouplir. Nous le dominons au lieu de l'écouter. Par l'éveil de notre intelligence sensorielle et le déploiement de l'onde de vie, la pratique du Wutao nous amène à une nouvelle conscience de notre corps, plus intime, plus délicate. Les tensions alors peu à peu s'effacent. Le corps se

dénoue. Nos pensées sont plus légères, plus créatrices aussi. Les émotions peuvent s'exprimer avec douceur.

Ce que nous sommes authentiquement peut enfin se révéler".

Déroulement du stage :

- la matinée s'ouvre sur du wutao assis sur tabouret et debout pour accompagner et explorer l'ondulation de la colonne vertébrale complétée par une chevauchée de souffle dans différents rythmes
- l'après-midi sol sera consacrée dans le déploiement de mouvements au sol allié à la douceur de lâchers dans une profonde sensualité et sensorialité.

Animation : Virginie Brassset, professeure et formatrice de wutao

Participation : 90 €

Site: www.wutao.fr

Inscription : virginie@wutao.fr ou 06.48.48.84.57

ATELIER LACHER PRISE - *LA PAISITUDE*

samedi 12 mars de 9h à 12h



**Exercices pratiques et simples pour ressentir son énergie
Et agir sur son Etat Intérieur**

C'est quoi « lâcher prise » ? Un voyage intérieur...

Prendre un moment pour écouter, voir et percevoir ce qui a prise sur vous ou ce à quoi vous donnez prise. Une approche par les sens et la pensée qui invite à se libérer doucement. A s'écouter à chaque instant.

Pourquoi ? Se centrer ou recentrer, Se calmer au moment où ça tangué, Ressentir votre voix, votre cœur, Apaiser les pensées, Vous accompagner dans votre voyage intérieur par vous m'aime...

Agir à trois niveaux

En premier, se faire du bien au moment où nous en avons besoin, comme un verre d'eau quand nous avons soif, ça prend juste quelques instants, au moment où c'est désagréable,

En second, apprendre à ressentir son énergie par soi-même et prendre conscience de son corps énergétique et de son taux vibratoire,

En troisième, le mental est simplement invité à s'apaiser, c'est une conséquence des pratiques régulières, plus ou moins longues.

Comment ?

Vous allez choisir des gestes simples pour les intégrer à vos pratiques quotidiennes, tout au long de votre journée, en trois temps : instantanés, 5 ou 15 minutes.

Date : le 12 mars de 9h à 12h

Tarif proposé 30€

Inscription : Anne Jastrzembki : annejast@gmail.com – 06 76 95 97 90

Site : www.conscience-en-nous.fr

Hypnose

Ralentir pour mieux vivre - Le meilleur de soi même



Atelier du 11 Mars 2022- Ralentir pour mieux vivre

Face à l'accélération du temps, prendre le temps de se poser, d'écouter son horloge interne... Oser ralentir cette cadence pour profiter et se réapproprier le temps et le moment présent.

Atelier du 25 Mars 2022- Le meilleur de soi-même

Renouer avec le meilleur de soi-même, c'est « Etre et vivre de tout son Etre ». Se libérer de ses comportements nocifs et attitudes qui peuvent être parfois dénigrantes afin de renouer avec soi-même et toute son authenticité.

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Inscriptions aux ateliers :

- **Contact** : Valérie RICHARD au 07.67.48.29.73 ou par mail: valerie-richard@hotmail.fr
- Ateliers d'une heure et demie les vendredis 11 et 25 mars 2022, de 19h30 à 21h
- **Tarifs** : 20€ par personne et par atelier

Dispensaire SENS EN EVEIL



Vous souhaitez profiter des soins délivrés par nos étudiants en formation professionnelle de Spécialiste en Shiatsu? Retrouvez ci-dessous les dates et horaires d'ouverture de notre dispensaire pour le mois de mars.

Pour le mois de mars, les dates retenues sont :

- Le lundi 07 mars de 14h à 17h
- Le dimanche 13 mars de 9h à 12h
- Tarif : 10€ le soin de 45 minutes

Contact : Merci de laisser un SMS au 07 54 36 36 12 en précisant vos noms, prénoms et numéro de téléphone afin que l'on puisse vous rappeler pour la prise de rendez-vous.



- **Vendredi 04 mars** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Reins**
- **Vendredi 04 mars** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Samedi 05 mars** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2^{ème} année
- **Samedi 05 mars** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu Professionnalisation Module 4 – Palpation dos**
- **Dimanche 06 mars** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Professionnalisation Module 4 – Points YU et pouls**
- **Lundi 07 mars** de 14:00 à 17:00 - **Dispensaire** – Soins sur rendez-vous 07 54 36 36 12
- **Vendredi 11 mars** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – VC/VG Cours groupé Salle Guérin**
- **Vendredi 11 mars** de 17:30 à 19:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Vendredi 11 mars** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Ralentir pour mieux vivre
- **Samedi 12 mars** de 09:00 à 12:00 - **Lâcher prise** - Exercices pratiques et simple pour ressentir son énergie et agir sur son état Intérieur
- **Samedi 12 mars** de 14:00 à 17:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Dimanche 13 mars** de 09:00 à 12:00 - **Dispensaire** – Soins sur rendez-vous 07 54 36 36 12
- **Vendredi 18 mars** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Constricteur du cœur**
- **Vendredi 18 mars** de 17:30 à 19:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Vendredi 18 mars** de 19:30 à 21:00 - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Samedi 19 mars** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 3^{ème} année
- **Samedi 19 mars** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Constricteur du cœur**
- **Dimanche 20 mars** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Triple réchauffeur**
- **Vendredi 25 mars** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Triple réchauffeur**
- **Vendredi 25 mars** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Le meilleur de soi même
- **Samedi 26 mars** de de 08:30 à 12:00 et de 13h00 à 16h30 – **PSC1** - Brevet de

secourisme

- **Dimanche 27 mars** de **10:00 à 16:30** - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste

Pour toute information complémentaire concernant la formation de Shiatsu, rendez-vous sur notre site [ICI](#),

Mais aussi les cours hebdomadaires!

Le lundi - de **12h30 à 13h45**, de **18h30 à 19h45** et de **20h à 21h15** - **Yoga** - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles.

Le mardi de **10h30 à 11h45**, de **12h30 à 13h45** et de **17h30 à 18h45** - **Do-In et Qi-Gong** - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...

Le mardi - de **19h à 21h** - **Shiatsu module 1**- enchaînements de base ou katas

Le mercredi - de **10h30 à 11h45** et de **17h45 à 19h** - **Do-In et Qi-Gong** -

Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...

Le mercredi - de **19h30 à 21h30** - **Méditation bouddhiste avec le KTT** - Permet de pacifier l'esprit et de développer l'attention et le discernement.

Le jeudi - de **10h30 à 12h30** - **Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas

Le jeudi - de **18h à 19h30** - **Reiki** - Technique de guérison énergétique

Le jeudi - de **20h à 21h** - **Méditation de pleine conscience** - S'entraîner à muscler son attention pour revenir à son corps

Retrouvez toutes les informations et le planning de vos cours au Dojo Esprit Zen sur notre site : [ICI](#)