



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Avril 2024 n° 259

Il reste encore quelques places ! Formation Amma assis



Les bienfaits du amma assis ne sont plus à démontrer : 100% pratique, confortable, très efficace contre la fatigue et le stress et très rapide, il constitue le moyen idéal de prendre soin de soi dans un laps de temps limité....

Très facile à caser au milieu de nos journées bien remplies !

CLIQUEZ SUR LA PHOTO POUR VOIR LA VIDÉO 😊

Vous aimeriez développer des compétences en massage Amma assis et être capable de réaliser une prestation de qualité ?

Wilfried Hess, spécialiste en shiatsu, vous propose une formation sur 2 jours pour vous permettre d'atteindre vos objectifs.

Au programme :

- Histoire du massage - Indications et contre-indications
- Anatomie et Physiologie (la peau, le système nerveux autonome-SNA, le mode de fonctionnement des massages réflexes)
- Ouverture / prise de contact / le membre supérieur
- Manœuvres de l'épaule / bras / avant-bras / face post
- Manœuvres sur le dos de la main gauche
- Manœuvres nuque / crâne / cou et séquence de fermeture
- Les grands principes énergétiques
- Approche des méridiens Tendino Musculaires
- Entraînement au rythme et rapidité de l'enchaînement

Les places sont limitées, alors n'hésitez plus !

2 sessions : Les 26 et 27 avril 2024 ou les 22 et 29 juin 2024

Tarif : 156€ les 2 jours

Renseignements et inscription : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57
ou senseneveil83@gmail.com

Témoignage sur l'atelier spécial aidants au dojo



"Le samedi 2 mars après-midi, avec Florence et Julia nous avons proposé des soins de Shiatsu individuels aux aidants.

Pour la grande majorité des participants il s'agissait d'aidants de patients que j'accompagne dans le cadre de mon exercice professionnel infirmier.

La demi-journée s'est déroulée dans la convivialité, la chaleur humaine et la simplicité.

Les 8 personnes présentes ont été ravies. Certains ont dit avoir pris conscience de l'importance et la nécessité de s'accorder un temps pour soi de façon plus régulière.

Pour beaucoup qui ne connaissaient pas le Shiatsu ce fut une belle découverte, qui plus est dans le cadre propice et chaleureux du Dojo.

Je fus enchantée de constater les effets que peut procurer le Shiatsu et les visages souriants et détendus des personnes que j'accompagne à domicile.

Voici quelques témoignages enthousiastes :

« les effets sont immédiats et supers positifs. Mes douleurs sont passées de horriblement fortes à supportables [...] les effets perdurent [...] nous nous sentons moins fatigués et moins effondrés. »

» Rachel et Christian

« la séance s'est bien passée ; les 45 minutes de soin m'ont permis de me détendre. Ça a été une expérience très enrichissante. »

» Lisa



Devant le succès de cette demi-journée, il est prévu de réitérer l'expérience courant 2024.
Date à venir ... "

Merci à Inès, élève praticienne shiatsu des méridiens, pour cette belle initiative 🙏