



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juin 2024 n° 263

**Wutao, Wutao Sol, avec le chant du Souffle, saupoudrés
de l'Art de la Trans-analyse**
le dimanche 16 juin de 10h à 16h30



Bonjour à toutes.

Je n'accueille que 7 personnes maximum pour ce voyage sensoriel à travers le wutao et ses éveils de l'Onde Wutao.

Prévoir des habits manches longues et chaussettes pour le sol et pic nic à partager ou pas.

Virginie formatrice wutao et facilitatrice art de la trans analyse.

Contact : 06 48 48 84 57 ou virginie@wutao.fr

Participation : 90€ la journée

Plus d'informations [ICI](#)

Atelier Feldenkrais

Utiliser ses appuis au sol pour favoriser une marche plus fluide, équilibrée et agréable
Le samedi 15 juin, de 14h à 16h

Atelier Feldenkrais®
Samedi 15 juin, 14h-16h

Au Dojo Esprit Zen



"Utiliser ses appuis au sol pour favoriser une marche plus fluide, équilibrée et agréable"

Les pieds portent tout le poids de notre corps dans la posture verticale. Ils sont essentiels dans le déroulé de la marche. Les pieds possèdent une organisation particulière d'appui afin de diffuser la propulsion du mouvement à travers le squelette et les muscles. Or ces appuis sont souvent perturbés par des réflexes profonds anciens (releveur du pied, par exemple), par les chutes corporelles, par l'organisation du haut du corps qui changent au cours de la vie (mâchoires notamment).

Ainsi, vous apprendrez à redécouvrir les différentes fonctions musculaires des pieds (cheville, orteils) afin que le pied développe des meilleurs appuis au sol. Ils favoriseront un meilleur ancrage, une meilleure marche, un équilibre plus juste et une aisance nouvelle, avec moins d'effort.

Un travail d'orfèvre vous attend !

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72 75

ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros