



un pur moment  
de détente

## PLANNING DES SEANCES DECOUVERTES DU SHIATSU

<u>ATELIER TRANSVERSAL</u> DU SAMEDI 9H30 – 12H30	<u>ATELIER TRANSVERSAL</u> DU LUNDI 19H00 – 21H30	<u>COURS DECOUVERTE</u> DU MARDI 19H00 - 21H00
sam. 6 sept. 08		mar. 9 sept. 08
sam. 13 sept. 08		mar. 16 sept. 08
sam. 20 sept. 08	lun. 29 sept. 08	mar. 23 sept. 08
sam. 4 oct. 08	lun. 6 oct. 08	mar. 30 sept. 08

### L'ATELIER TRANSVERSAL

Les élèves des différents niveaux s'y retrouvent pour mettre en pratique les techniques apprises pendant les cours, sous la supervision de l'enseignant (Bruno Debienne).

Nous sommes heureux de vous y accueillir pour vous permettre de découvrir le Shiatsu, l'ambiance et la pédagogie de l'Ecole Amma Shiatsu.

Après un Do-In et des exercices d'échauffement, vous recevez gratuitement le Shiatsu d'un élève. Le thé est servi 10 minutes avant le début du cours, ainsi qu'à la pause... Les élèves seront heureux de partager avec vous leur expérience du Shiatsu et de répondre à vos questions.

### LE COURS DECOUVERTE : « Les 5 Elements – Les 5 Sens – Les 5 Mouvements »

L'Ecole Amma Shiatsu est heureuse de vous offrir ce cours durant le mois de septembre 2008.

Votre 1° cours de Shiatsu : le b a ba du Shiatsu...

Un survol synthétique de la théorie du Shiatsu : Tao – Yin/Yang – Ciel/Terre - Les 3 Trésors (Shen, Ki, Jing) – Les 5 Mouvements – Le Corps et l'Esprit – Les Emotions...

Le Centrage, le Sourire Intérieur, le Do-In des mains, la Relaxation du Visage et des 7 orifices.

Pratique en binôme : ressentir le Ki (l'énergie vitale) et votre 1° enchaînement de Shiatsu Assis.

Prise d'énergie – Réponse aux questions – Conclusion.

Le thé vous est servi 10 minutes avant le début du cours.

La participation à l'atelier transversal ou au cours Découverte suppose votre inscription préalable :

**appelez Bruno Debienne au 06 22 69 71 31**



### **ECOLE AMMA SHIATSU**

Bruno DEBIENNE

Praticien et Enseignant FFST

Bât CRT ESPACE SERVICES

CRT1 rue du Pic au Vent 59817 LESQUIN CEDEX

[www.amma-shiatsu.com](http://www.amma-shiatsu.com)