# UNE ANNEE DE BIEN-ETRE AUTO-SHIATSU 2020/2021

**Cours collectifs**

## Concilier au mieux notre vie moderne et nos besoins naturels

**UNE APPROCHE CORPORELLE HOLISTIQUE** pour explorer le corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles, énergétiques, mentales et spirituelles, pour sentir notre présence intérieure en lien avec l'environnement et les autres à l'instant présent**.**

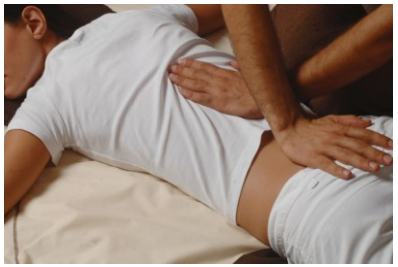
Elle n'a **PAS DE VISEE THERAPEUTIQUE** mais développe, quand la pratique est régulière, une meilleure perception et acceptation de notre corps, harmonise, tonifie et réduit les douleurs et inconforts divers.

**NOTRE SANTE DEPEND DE LA FLUIDITE DE NOTRE ENERGIE VITALE**. Lorsque l'énergie du corps circule mal, elle est déficiente, en excès ou bien stagnante. Il en découle des blocages énergétiques qui peuvent, à plus ou moins longue échéance, être la cause de divers déséquilibres aussi bien d'ordre physique que psychique.

Chaque séance propose

- **UNE EXPLORATION SENSORIELLE ET GESTUELLE GUIDEE ET PRECISE.**
- **UN MOMENT DE PLAISIR SIMPLE ET SPONTANE POUR DECOUVRIR DE NOUVELLES SENSATIONS CORPORELLES**
- **UN TEMPS POUR NOUS RESSOURCER NOUS APAISER NOUS TONIFIER.**
- **UN ECHANGE BASE SUR LA CONFIANCE, LE RESPECT, L'ECOUTE ET LE PLAISIR DE PRATIQUER ENSEMBLE.**

**AUTO-SHIATSU : APPROCHE ORIENTALE DU VIVANT**



Cette pratique est simple, il n'y a aucun danger à la pratiquer seul(e). L'auto-Shiatsu peut compléter des pratiques comme celles du Yoga, du Do-in, des arts martiaux.

- **Des pressions rythmées et dosées, des vibrations, des percussions, des étirements.**
- **Des exercices de respiration.**
- **Des postures et des enchainements (Yoga, Qi-Gong) statiques ou dynamiques.**
- **Couché(e), assis(e) sur chaise, debout en duo ou en solo.**

# UNE ANNEE DE BIEN- ETRE Cours collectifs

## L'AUTO-SHIATSU SAISONNIER

L'éveil de notre corporalité au fil des saisons

**2h30 un samedi matin par mois 9h30/12h**

Des séances pourront être proposées en extérieur, occasion d'enrichir la pratique et d'expérimenter d'autres sensations.
A partir de 18 ans, pas de contre indication mais adaptation aux possibilités de chacun(e).

**NOUS ENRACINER**

26 septembre /3 octobre/7 novembre/5 décembre

**NOUS DEFROISSER**

9 janvier/6 février/13 mars

**NOUS OUVRIR**

3 avril/22 mai/5 juin/3 juillet

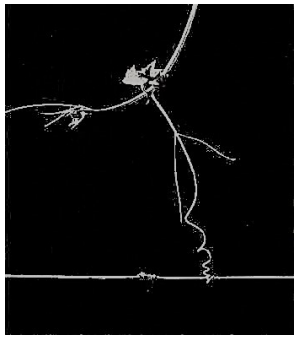
**Pour une pratique évolutive et approfondie.**
**Engagement sur une des trois thématiques : 35€/ séance**
**OU**
**Séance à la carte : 40€**
**(-5% sur justificatifs : demandeurs d'emploi, - de 25 ans, inscription familiale)**
**ET**
**Adhésion à l'association les grandes terres : 20€**

**CONSEILS ET INFOS PRATIQUES**

Apporter un tapis de sol, une couverture, une tenue confortable.

**LIEU**

Les grandes terres chemin du grand moulin 69340 Francheville
**https://www.lesgrandesterres.org/**



**Pour s'inscrire**
**Catherine Chulliat**
**cathchulliat@orange.fr**
**06 81 39 35 17**

**SEANCES PROPOSEES PAR CATHERINE CHULLIAT**
**PRATICIENNE EN SHIATSU DE DETENTE**
**Formations et pratiques**

Formation **Shiatsu de détente** au centre de formation Shiseikan de Saint Etienne
Stage **Shiatsu Assis** Bernard Bouheret directeur de l'école de Shiatsu thérapeutique Sei Shiatsu Dô Paris
Pratiques : Taiji Quan. Yoga. Qi Gong. Wutao