

Shiatsu & Qigong Sensation & mobilisation du Hara

Stage animé par
Bruno Blas & Antoine Cloutour
Tarif : 450 €
Lieu : Le Corps Conscient
2194, route de la Gare
86550 Mignaloux-Beauvoir

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

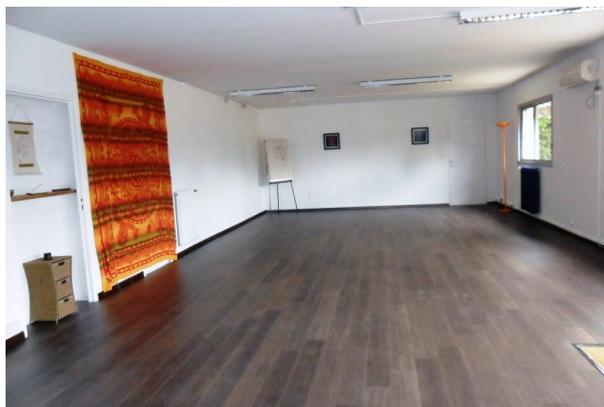
Courriel :

Tél. :

Je m'inscris au stage «Shiatsu & Qigong sensation et mobilisation du Hara (Dan Tien) » du 29/07 au 02/08/2013

Je joins à cette inscription un chèque d'arrhes de 200 €, à l'ordre de « Le Corps Conscient ». J'ai bien noté que ce chèque ne me sera pas rendu en cas de désistement moins de 15 jours avant le stage.

Signature :



Stage non résidentiel mais avec facilités d'hébergement à petits prix proposées par Antoine & Bruno

**Ecole Poitevine de Shiatsu
Antoine Cloutour**

Tél. : 06.12.55.17.99.

antoine@shiatsu-poitiers.fr

www.shiatsu-poitiers.fr

RCS de Poitiers n° 448 528 216 - Code NAF 9604Z

**Le Corps Conscient
Bruno Blas**

2194, route de la Gare

86550 Mignaloux-Beauvoir

Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

www.corps-energie-conscience.com

RCS de Poitiers n° 499 762 326 - Code NAF 9604z

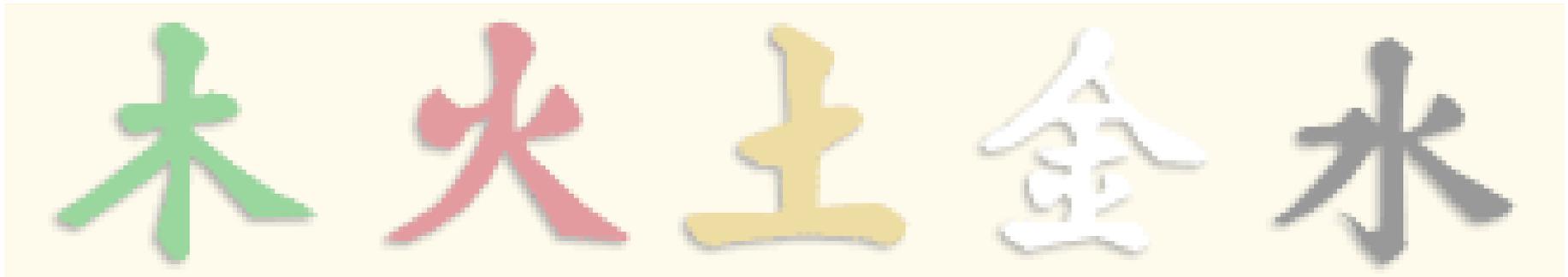


Stage d'approfondissement
du 29/07 au 02/08/2013

Shiatsu & Qigong

Sensation & mobilisation
du Hara





En **Qigong**, comme dans tous les arts corporels et énergétiques d'Extrême-Orient, le Dan tien (chin.) / le Hara (jap.) est au cœur de la pratique.

C'est à partir de ce centre que l'on initie les gestes et où l'on concentre toute l'énergie. C'est la condition pour que l'intention soit traduite de manière efficace dans le mouvement, sans quoi la pratique perd sa dimension énergétique. D'où l'intérêt d'apprendre à le sentir et à le mobiliser.

Programme indicatif :

- Mouvements pour débloquer le bassin et les lombaires
- Exercices de respiration pour sentir le Dan Tien
- Exercices de visualisation-méditation pour remplir le Dan Tien
- Exercices pour initier les mouvements à partir du Dan Tien



Bruno Blas

Je pratique avec passion les arts martiaux, le Qigong et le Reiki. Mon enseignement est le résultat de plus de 30 années de pratique et de recherche personnelle.

J'ai créé le Corps Conscient en 2007 pour me consacrer exclusivement à l'enseignement de ces disciplines énergétiques et corporelles.

Le **Shiatsu** de l'abdomen permet de libérer et détoxiner les organes internes. Il permet ainsi de réguler les principales fonctions vitales.

Le travail sur le Hara donne une perception complémentaire des dysfonctionnements du corps et des organes.

Programme indicatif :

- Anatomie de l'abdomen, entités viscérales,
- Le toucher, les points « jitsu » et « kyo »,
- Les positions, mobilisation du Hara dans la pratique
- Dysfonctionnements des organes associés aux méridiens
- Rééquilibrage de l'énergie des organes

J'ai découvert le Shiatsu en 1999, et je le pratique à titre professionnel depuis 2003.

J'ai créé l'Ecole Poitevine de Shiatsu en 2005, seule structure agréée en Poitou-Charentes pour l'obtention du diplôme de praticien de la Fédération Nationale France Shiatsu.



Antoine Cloutour