

Shiatsu & Qigong pour se détendre et se ressourcer

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
pour se détendre et se ressourcer » du 08
au 12/07/2013

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 de découverte
du 08 au 12/07/2013
ouvert à tous**

Shiatsu & Qigong

pour
**se détendre
et
se ressourcer**



Le **Qigong**, discipline chinoise, propose de nombreux moyens pour libérer les tensions physiques et mentales. C'est la condition pour rétablir une circulation énergétique plus harmonieuse dans l'ensemble du corps.

Programme indicatif :

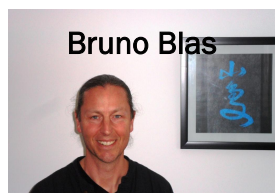
- Étude d'un Qigong de santé, constitué de mouvements simples et doux, pour améliorer la souplesse et la tonicité,
- Exercices de respiration pour apaiser l'esprit et retrouver de la vitalité,
- Exercices de visualisation-méditation pour améliorer ses capacités de concentration et de résistance au stress.

Le **Shiatsu**, discipline japonaise est basée sur les principes de l'énergétique chinoise.

C'est une technique où le praticien effectue des pressions-relâchements sur les méridiens d'acupuncture au travers des vêtements. Ces pressions rééquilibrent la circulation de l'énergie du corps et éliminent les toxines aussi bien que les tensions musculaires.

Programme indicatif :

- Présentation des principes essentiels du Shiatsu,
- Exercice des différents types de pressions,
- Apprentissage d'une séance de Shiatsu détente sur futon.



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.

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