



La voie du shiatsu

-La diététique énergétique chinoise

La diététique énergétique chinoise, aussi appelée « diététique du juste milieu », nous enseigne des préceptes alimentaires qui visent à maintenir un état d'équilibre énergétique et donc à nous garder en bonne santé.

Je vous propose de vous amener sur cette voie du juste milieu à-travers la découverte des différents principes qui régissent cette alimentation.

2 500 rub

Prochaine date : mercredi 11 mars 2020 de 9h à 12h.

-La médecine traditionnelle chinoise

Le YIN, Le YANG, les 5 éléments, l'homme entre le ciel et la terre, vous en avez entendu parler très certainement. Mais saviez-vous que les chinois ont conceptualisé cela il y a plus de 3 000 ans ?

Toute une approche et une philosophie plurimillénaire que je vous propose de découvrir.

2 500 rub

Prochaine date : mercredi 18 mars 2020 de 9h à 12h

-Initiation à l'aromathérapie

Les huiles essentielles sont des produits naturels provenant de la distillation des plantes. Elles sont utilisées depuis de nombreuses années dans un but thérapeutique.

Je vous propose de vous faire découvrir leurs utilisations et leurs applications dans un cadre familial pour soulager les petits bobos de toute la famille.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Comment la choisir ?

Mode d'utilisation et précautions d'emploi

La trousse de base : 10 huiles essentielles

- conseil d'emploi de chacune d'entre elle
- découverte olfactive

Attention, cette initiation a lieu sur 2 sessions de 2h30 chacune au prix de 4 500 rub pour l'ensemble des sessions.

Prochaine date : jeudi 06 février et lundi 10 février 2020 de 12h30 à 15h.

Florence Valverde

+7 (915) 302 8965

florenceshiatsu@yahoo.com

www.lavoiedushiatsu.com

-Shiatsu du dos

Shiatsu signifie « pression des doigts ». C'est une technique de médecine non conventionnelle manuelle et corporelle d'origine japonaise.

La pratique du shiatsu est une technique de massage spécifique dérivée de la philosophie du Tao et de l'acupuncture qui se veut avant tout **préventive et déstressante.**

Son but est de chercher à rééquilibrer les tensions et déséquilibres énergétiques qui apparaissent dans le corps de chaque individu. Je vous propose d'apprendre à réaliser un protocole de détente de 25 mn que vous pourrez aisément pratiquer en famille.

3 000 rub

Prochaine date : mercredi 05 février 2020 de 9h à 12h

- L'olfactothérapie : gérer ses émotions grâce aux huiles essentielles

Réservé aux personnes ayant déjà une pratique des huiles essentielles.

Pour aller plus loin dans la découverte des propriétés des huiles essentielles, je vous emmène sur la route des senteurs.

Qu'est ce que l'odorat : le voyage d'une odeur, du nez au cerveau.

Comment sentir les huiles essentielles ?

Qu'est ce qu'une émotion ?

Ma trousse aroma psy

Attention, cette initiation a lieu sur 2 sessions de 2h30 chacune au prix de 4 500 rub pour l'ensemble des sessions.

Prochaine date : mardi 10 mars et lundi 16 mars 2020 de 12h30 à 15h.

-Do-In ou auto shiatsu

Le Do-In est une discipline qui favorise la circulation de l'énergie dans le corps par des mouvements, de la respiration, des pressions et des étirements. Le Do-In est donc une méthode de prévention.

Il permet de prendre ou de reprendre connaissance de notre corps. De trouver ou retrouver un équilibre, une sensibilité, une meilleure capacité à donner, recevoir, communiquer...

Je vous propose d'apprendre un enchaînement de base permettant de mobiliser l'ensemble du corps.

25 mn de mouvements liés par une respiration lente et un esprit calme et serein.

3 000 rub

Prochaine date : mercredi 19 février 2020 de 9h à 12h.