

Cours de Do-In Septembre 2018

*à Braine-le-Château, les vendredis de 9h30 à 11h à partir du 14 septembre
Méditation, auto-massages, mouvements, conscience corporelle*



En ce début septembre résonne le temps du retour à soi et à la pratique du Do-In. Avec simplicité, prenons soin de nous avant même d'être en échange avec les autres. Dans le silence, recentrons-nous puis réconcilions-nous avec notre meilleur ami, celui qui nous accompagne partout depuis notre incarnation: notre corps. Sentons ses limites, écoutons ses messages, déliions-nous, étirons-nous en douceur, remettons du mouvement, du souffle là où nous nous sommes rétrécis, engourdis.

Petit à petit, le corps s'assouplit, le Ki circule à nouveau, la vie et la joie reviennent 😊

Je vous propose de pratiquer ensemble:

- Un temps de méditation pour libérer l'esprit
- Des auto-massages du corps pour être pleinement présent à soi
- Des mouvements et étirements doux pour assouplir et fluidifier le corps
- Des exercices de Qi-Gong pour faire circuler le Ki autour et à l'intérieur de nous
- Des exercices de centrage au hara et d'ancrage à la terre
- Des exercices de détente du dos avec des balles en mousse
- Des moments de pratique corporelle par deux dans le respect de chacun
- Des temps de relaxation allongés
- Des moments de présence à soi face à l'autre
- Des moments de partages dans la bienveillance et la sincérité



Où? A la salle des Arbrelles, vieux chemin de Nivelles 21 à 1440 Braine-le-Château (plus facile de se garer à l'ancienne station de Braine-le-Château)

Tarif: Le cours d'une heure et demie revient à 12 € si vous vous engagez jusqu'aux vacances de Noël 2018. Il y a 13 cours prévus x 12 € = **156 €**. Le cours suivi de manière occasionnelle revient à 15 €. Le premier cours (septembre) est payable séparément pour les nouveaux, à titre d'essai: 12 €.

Paiement sur le compte n°: BE 43 0012 0317 8401 avec la communication: Nom + Do-In Septembre 2018.

Voici les dates des cours de Do-in jusque fin décembre 2018:

Do-In de septembre à décembre 2018	Vendredis de 9h30 à 11h
1	14 septembre 2018
2	21 septembre 2018
3	28 septembre 2018
	05 octobre 2018 PAS DE COURS
4	12 octobre 2018
5	19 octobre 2018
6	26 octobre 2018
	02 novembre 2018 Toussaint PAS DE COURS
7	09 novembre 2018
8	16 novembre 2018
9	23 novembre 2018
10	30 novembre 2018
11	07 décembre 2018
12	14 décembre 2018
13	21 décembre 2018

Inscriptions: Emmanuelle Masse, praticienne en Shiatsu **0495 85 62 78**
info@ducorpsalame.be site web: www.ducorpsalame.be Merci d'apporter un coussin (zafu) pour la méditation et une couverture, prévoyez une tenue souple.

Au plaisir de vous accueillir et de pratiquer cet art de santé dans la bonne humeur 😊