

# Stage de Systema du 28/29 avril 2014

## Programme

### « Respirer dans le mouvement »



Venez explorer les effets de la respiration sur vos mouvements et comment acquérir aisance et fluidité dans vos déplacements.

- Identifier et accepter nos émotions par la respiration pour prendre conscience de nos blocages internes.
- Éliminer le stress lié à nos tensions accumulées pour apprendre à respirer correctement.
- Respirer pour dénouer le corps, libérer l'esprit et lâcher prise.

**Nouveauté!** Un cours découverte de **Jin Shin Jyutsu** avec Patricia Petit, praticienne, vous sera proposé.

Le Jin Shin Jyutsu, un art très ancien d'origine Japonaise qui utilise le toucher pour harmoniser l'énergie vitale du corps. Jin Shin Jyutsu signifie "L'Art du Créateur à travers l'Homme de Connaissance et de Compassion".

Le Jin Shin Jyutsu travaille avec 26 Verrous "de Sauvegarde" de l'Énergie placés sur les circuits énergétiques qui alimentent le corps en énergie vitale.

Quand un ou plusieurs de ces circuits sont bloqués, une stagnation en résulte et peut perturber la zone concernée, puis dysharmoniser les flux énergétiques dans leur totalité.

**En posant simplement les mains sur un ou plusieurs de ces verrous combinés, nous pouvons alors prendre une part active au bon fonctionnement de notre équilibre physique, mental et émotionnel.**

L'Art du Jin Shin Jyutsu nous met en état de nous aider nous-même à rester sains, heureux et jeunes. Il nous permet aussi d'aider ceux qui ont besoin d'aide. Il s'adresse à tous, des bébés aux arrière-grands-parents, des malades aux bien-portants et à tous ceux qui ont envie d'être bien

