

COURS HEBDOMADAIRES :

ARTS ENERGETIQUES

Reprise : Lundi 13 Septembre 2021

au Daruma Kongo Dojo

5A, rue du Camp 67240 Oberhoffen sur Moder



DARUMA-KONGO-DOJO@ORANGE.FR

03 88 73 99 05

WWW.ALSACE-SHIATSU-DO.COM

OUVERT A TOUS

DO-IN

Lundi

14h-15h30

**Self-Shiatsu,
auto-massages,
Chakrayama,
méditation,
Mantra**

KIKO

Mardi

19h45-21h

**Energétique de
santé, prévention,
détente &
ancrage**

DOOBUTSU KENPO

Vendredi

19h45-21h15

**Voie du Poing,
Self-protection
& énergie vitale**



DO-IN : Lundi de 14h à 15h30

Le Do-In est un art sino-japonais pour diriger l'énergie avec l'intention. Celui-ci comprend des techniques de tapotements, massages & malaxages sur soi-même, des relâchements et la stimulation des points de digipuncture. On y retrouve encore la pratique du Self-Shiatsu, ou auto-pressions avec les doigts ou les mains. Le Do-In inclut en outre le travail de la respiration, de l'écoute et de la visualisation

Le Chakrayama est une méthode d'activation et d'équilibrage de nos centres vitaux (Chakra/Padma) par la méditation, la voix et les sons (Mantra du monde) dans une optique de développement personnel, d'ouverture de conscience (pensée & observation) et de relaxation. Un Chakra (« roue » en Sanskrit) relie trois niveaux : physique (glandes notamment), mental (psychosomatique) et énergétique (canaux circulatoires), il peut donc permettre une harmonisation générale et un bien-être concret.

Les cours de DO-IN peuvent facilement s'adapter aux personnes du 3^{ème} / 4^{ème} âge.

KIKO : Mardi de 19h45 à 21h

Le Kikô est l'art sino-japonais de la maîtrise de l'énergie (Ki) : une Voie de préservation de la santé pour maintenir un équilibre physico-circulatoire optimal.

Principes mis en œuvre : relaxation (Rel(-)ation à l'Axe du corps), détente psychologique et musculo-squelettique, renforcement de la santé et ancrage...

Les cours s'inspirent notamment des principes et recherches du Dr YAYAMA Toshihiko et du Dr YANG Jwing-Ming, entre tradition et modernité ou philosophie et science.

KI-KENPO : Vendredi de 19h45 à 21h15

Protection personnelle et renforcement du corps, entre santé, puissance et philosophie... autour de la notion du Ki : souffle/esprit/énergie.

La Self-Protection© comprend le renforcement du corps physique, de l'immunité et du mental, car les agressions les plus courantes (les moins perçues) sont celles à l'encontre de notre santé (physique & mentale)... La technique protectrice et défensive corporelle n'en est que le prolongement naturel.

*Coaching individuel (sur rendez-vous) en Do-In/Kikô/Méditation
au Dojo ou à domicile – dans un rayon de 20 kms.*

Cours particuliers pour couples : Shiatsu & Massages familiaux.

alsace-shiatsu-do@orange.fr 03 88 73 99 05

**Portes Ouvertes au Daruma Kongo Dojo
Samedi 18 septembre 2021, 13h-19h**