

« Suivre le cycle des saisons, suivre le souffle de la vie »

Sam. 3 Janvier

9h30/12h SHIATSU
14h/17h QI GONG

HIVER



Temps d'écoute du corps pour nourrir la vie en soi

Une matinée dédiée à l'initiation SHIATSU détente du DOS. Avec les mains, stimuler l'écoute de l'énergie dans le corps. Venir à 2 pour donner et apprécier de recevoir en retour.

L'après midi, expander la détente en mouvement doux, grâce à la méthode du Qi Gong des REINS qui renforcera le système immunitaire.

60€ /Journée complète/pers.

45€ /Matin **30€** /AM



Grâce aux espaces lumineux du lieu d'accueil dédié au ressourcement, manger sur place votre repas et prolonger l'échange entre tous est possible et compris.

Dim. 25 Janvier

9h30/12h30

INTER SAISON



L'Arbre, symbole de vie en perpétuelle évolution

Méditation guidée pour laisser émerger l'ARBRE INTERIEUR du moment présent.

Intégrer cet arbre dans la matière par le DESSIN avec le choix des outils.

Finir avec le mouvement du souffle par un travail énergétique et harmonisant, avec la POSTURE DE L'ARBRE en statique et dynamique.

45€ /pers. MATERIEL FOURNI

Dim. 22 Février

9h30/12h30

PRINTEMPS



Etude des SPIRALES énergétiques du corps

REFORCER l'axe vertical de la colonne vertébrale, expander son ancrage pour stimuler la grande FLUIDITE naturelle dans le lâcher prise des MUSCLES et des TENDONS.

Un travail puissant, sur place et en marchant dans l'espace de la pièce pour ouvrir les potentiels des articulations.

30€ /pers.



Venir en tenue souple, avoir des chaussures fines propres ou être pieds nus, votre repas accompagné du Sourire du coeur car on travail mieux quand l'âme sourit...

Réso & Infos 06 79 80 48 98 www.isabellefournion.weebly.com
Impulsée par Isabelle Fournion, Enseignante passionnée et respectueuse d'une transmission qui traverse le temps pour prolonger et nourrir la vie en soi et autour de soi.