

# « 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

RENFORCER l'axe vertical  
de la colonne vertébrale,  
expanser 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...

**Résa & Infos 06 79 80 48 98** [www.isabellefournion.weebly.com](http://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.