



vibrer



se connecter



s'ancrer



créer

INITIATION ZEN SHIATSU – MANDALA

VOYAGE DE 3 JOURS EN RÉSONANCE

- Vibrer à soi, vibrer à l'unisson
- Respirer et se connecter à son espace corporel
- Etre présent à soi et à l'autre
- Créer son mandala
- S'initier aux exercices de massage et d'auto-massage

ATELIER INITIATION ZEN SHIATSU – MANDALA

Le Shiatsu est une discipline énergétique manuelle japonaise issue d'une des branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

La pratique du **Zen Shiatsu** d'après Sensei Shizuto Masunaga, demande l'ouverture de cœur du donneur pour accéder au cœur du receveur. De cet échange naissent les chemins de transformation.

L'Art du toucher prend sa source dans l'énergie du cœur, dont la qualité dépend tout d'abord de la relation bienveillante de soi à soi, avant d'être dans la relation bienveillante à l'autre. Lors d'un massage, « mât-sage », le donneur s'installe dans son foyer, en lien avec sa conscience corporelle, spirituelle et de cœur. Ainsi, il se connecte à ses dimensions créatives, intuitives et solaires.

Le massage **Zen Shiatsu** est une rencontre corps à corps, âme à âme, cœur à cœur .

Thai An VAN AMERSFOORT

Praticienne de Zen Shiatsu, Kinésologue, et Énergéticienne, Thai An initiera le groupe au Zen Shiatsu et ses principes fondamentaux , et, à l'exploration des différentes dimensions corporelles.

Développer l'écoute et la présence à soi, affiner son ressenti, déverrouiller les freins et dynamiser son corps, sont des mouvements vers le pouvoir de transformation .



Coaching
Développement personnel

Thi Nguyet Nga NGUYEN
Coach - Praticienne en mandala

Thi Nguyet Nga NGUYEN

L'atelier Mandala sera animé par Thi Nguyen, coach et praticienne en mandala, formée chez Médiat - Coaching, et auprès de Marie Pré et de l'école Savoirs Psy.

Au cœur de son accompagnement: l'expression et l'accompagnement des dynamiques de vie dans les dimensions corporelles, énergétiques et créatives de l'être.

Créer un **mandala** c'est se mettre à l'écoute de son mouvement intérieur, laisser exprimer intuitivement sa main, donnant vie à des formes et des couleurs dans un espace centré et contenant.

Dans un état de réceptivité et de lâcher prise du raisonnement, chacun se laisse porter dans sa créativité, ses ressentis, son geste libre.

Le **mandala** offre un espace où l'être essentiel vient nous rencontrer, se révèle et s'exprime dans la danse des formes et des couleurs.

Il aide ainsi à accueillir en pleine conscience nos vécus intimes pour les laisser se transformer, nous guider vers une dynamique de distanciation, de dépassement, de transformation.

La création du **mandala** s'accompagne d'un travail de mise en mots complémentaire au travail créatif, pour une meilleure compréhension et synthèse personnelle, c'est aussi un temps de résonance et de partage qui donne quelque chose au groupe, quelque chose au monde.

MODALITES PRATIQUES

Dates des ateliers 2018

° 27/28/29 Avril ° 25/26/27 Mai ° 22/23/24 Juin

° Du vendredi matin à partir de 08H45 au Dimanche 17H30

° Lieu : Chapelle de Villedieu ou Bastide en Provence à Buisson (Vaucluse)

° Gare TGV Orange

° Participation à l'atelier et déjeuner compris : 395 € (345€ + 50€)

(si inscription 6 semaines avant le début de l'atelier : 360 €)

° L'hébergement est à prendre en charge par les participants

(à partir de 50 €/nuitée en chambres d'hôtes ou gîtes, nous contacter)

° Maximum 10 participants.

CONTACT

Thai An VAN AMERSFOORT +33 06 61 22 06 13
thaianendoki@gmail.com

Thi NGUYEN +33 (0)6 09 77 50 54
thi.acm84@gmail.com
www.accompagnement-coaching-mandala.com