

Intervenante

Chrystelle Campays, praticienne, diplômée de la **Fédération Française de Shiatsu Tradi-tionnel** et de l'école **An-qiao**.

Pratique régulière de la bioénergie, de la méthode Alexander (mathias), du Pilates/Human Art Mouvement, du Butô et du Do in.

Stages pratiques et théoriques avec **Blandine Calais Germain** (Professeur de danse et Kinésithérapeute mézérieste).

« Mon but, à travers le Shiatsu et les différentes pratiques corporelles, est la connaissance du corps par le mouvement. »

Renseignements et inscriptions

L'étape Bleue
Lieudit Durand
46800 Lascabanes
Tel : 05 65 35 34 77

mc.cayon-glayere@orange.fr
www.gite-etape-bleue.com

Chrystelle Campays
Tél : 06 26 67 72 33

eki.asso@gmail.com
<http://corpsetsens.jimdo.com>

STAGES SHIATSU et RANDONNEE en QUERCY

*Prendre un temps pour soi !
Détendre son dos, ses muscles, aérer
ses articulations, augmenter
son dynamisme...
... en recevant et en donnant du Shiatsu*

Du 9 au 14 juillet 2012
Ou
Du 20 au 25 août 2012



Programme du stage

Accueil le lundi à partir de 14 h 00
Fin du stage le samedi .
(départ du gîte à 10h00, le samedi)

Lundi, 16h30 – 19h00 : SHIATSU

Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi :

Matin 8h30 – 9h30 : Do in

Exercices de Do in pour réveiller le corps, le tonifier et le préparer à la marche.

Auto-massages : stimuler la peau et sa sensibilité,

Etirements : étirer les muscles, les ligaments, les tendons et favoriser le passage de l'énergie dans les articulations,

Renforcement musculaire : renforcer le centre (abdominaux, travail sur la conscience de la totalité du corps).

Ancrages, conscience des appuis, respiration et mouvement.

Matin après 9h30 : Randonnée

Randonnée libre, à partir du gîte. Plusieurs circuits sont proposés, les distances sont variables, les itinéraires ne présentent aucune difficulté.

Marcher, se mettre en attitude *d'être attentif à l'environnement*, et apprécier le bien-être de la marche.

Chacun emmène le panier pique-nique préparé au gîte.

Après-midi, à partir de 15h au gîte,

soins des pieds (sur demande)

après la marche, massage des pieds aux huiles essentielles.

Fin d'après-midi, 16h30 – 19h00

SHIATSU

Le Shiatsu (pression des doigts), **apaise les tensions corporelles**, favorise **l'équilibre** et la **vitalité**.

Grâce aux pressions exercées sur le corps habillé, il agit sur le système nerveux et provoque une sensation de détente et d'unité. Toucher le corps, permet de **canaliser et améliorer nos maux quotidiens** : digestion, sommeil, anxiété, stress, état émotionnel instable...

L'atelier propose **d'acquérir les techniques de base** afin de **donner un Shiatsu de détente**.

Bulletin d'inscription

**SHIATSU et RANDONNEE en QUERCY
Juillet / août 2012
(entourer la date qui vous convient)**

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Tel. /

Courriel :

Tarif :

stage + pension complète : «321,00€/ pers

stage + pension complète : 580,00€/ couple

Je joins un chèque de euros
à l'ordre de L'étape Bleue (30 %)

Le chèque ne sera encaissé qu'à l'issue du stage

Bulletin d'inscription à renvoyer avant
le **15 juin 2012**.

**Pour le bon déroulement du Stage,
8 participants maximum.**