

Atelier TAO

La voie – le chemin



Lors de chaque atelier de 2 heures je vous ferais découvrir différentes énergies de l'année nommé TAO ou 5 éléments.

Bois - Feu - Terre - Métal - Eau

Je vous guiderais vers une approche générale de l'alimentation liée à chaque saison. Nous observerons le fonctionnement général de notre corps et la circulation de l'énergie dans les méridiens.

Nous pratiquerons le Dō-In lié à la saison et je vous enseignerais comment pratiquer un massage détente sur une autre personne avec les bons gestes et les bonnes postures.

Vous aurez acquis un aperçu général du fonctionnement du TAO qui accompagne notre quotidien.

Ce contenu est développé par séquence lors de chaque atelier tout au long de l'année.

Un support pédagogique est remis à chaque atelier.

A la fin de l'année vous aurez acquis une pratique de détente complète.

La pratique s'effectue au sol, il est essentiel d'avoir une bonne mobilité.

Pré-requis :

Aucun.



Florence Potier Montangon – Shiatsuki – Réflexologue – Énergéticienne

43 avenue de la république – 44800 Saint Herblain

06 76 75 80 77 - www.shiatsu-et-sens.fr - contact@shiatsu-reflexo-nantes.fr