

Wùo-Taï



Le Wùo-Taï ou « Ostéo-danse » est l'art de bouger tout notre corps pour bouger tout le corps de l'autre.

C'est une gymnastique douce pratiquée à deux, au sol et en rythme, une danse des gestes.

Le praticien induit des mouvements circulaires qui se propagent tel une vague dans le corps du receveur. Tous ces mouvements elliptiques, dans leurs précisions, permettent des régulations et des ajustements structurels profonds aux niveaux articulaires, musculo-squelettique, fascias, viscéral et énergétique.

Les bienfaits :

Apporte souplesse et dynamisme
Détente, lâcher prise et expansion
Relâche profondément les tensions
Réaligne le corps

30 cours les lundis de 19h30 à 21h30.

Début le 9/09/2019

Pas de cours les vacances scolaires.

Pas de cours les 9/12 - 27/04 - 18/05 - 25/05 - 1/06

Tarif annuel 2h /sem : 420 € + adhésion.

Au trimestre : 154 € + adhésion.

Stages de Wùo Tai

La journée de Wùo Tai du Dimanche de 9h30 à 17h, entrecoupée par une pause déjeuner libre.

Vous apprendrez et perfectionnerez les meilleures techniques de soin - Efficacité et simplicité.

5 rendez-vous les Dimanches :

ST1WT le 24/11

ST2WT le 19/01

ST3WT le 22/03

ST4WT le 10/05

ST5WT le 28/06

Tarif à la journée 70 € + 5 € si non adhésion. Acompte de réservation 20 €

Shiatsu



Le Shiatsu est une pratique ancestrale d'origine Japonaise connue pour alléger la fatigue et le stress. Il se pratique au sol, habillé et allongé sur un futon et consiste en un enchaînement de pressions rythmées, de percussions et d'étirements le long des méridiens d'acupuncture. Votre énergie vitale se trouve alors mobilisée et circule dans tout votre corps.

Cours sur demande sous forme de module

Qi Gong



Le Qi Gong est l'art de développer et de faire circuler l'énergie vitale dans le corps avec la conscience et la respiration au travers de mouvements lents. L'état méditatif et de connexion à soi est recherché. Ce cours vous donne les clés pour progresser rapidement.

Les bienfaits :

Apporte souplesse et dynamisme
Supprime la mauvaise fatigue
Régénère le corps

30 cours les mercredis de 20h à 21h.

Reprise le 11/09/2019.

Pas de cours les vacances scolaires.

Pas de cours les mercredis 11/12 - 22/04 - 29/04 - 20/05.

Tarif annuel 1h /sem : 330 € + adhésion.

Au trimestre : 121 € + adhésion.

Méditation



Espace ouvert de 2h pour méditer ensemble. Nous pratiquons Vipassana, qui signifie « voir les choses telle qu'elles sont réellement » et accueillir l'impermanence dans l'instant présent de façon équanime. Cette méditation exerce à la concentration et à la focalisation sur le souffle, au lâcher prise. Elle forme le corps à l'assise et apprend à lâcher les pensées. Être en conscience.

Les bienfaits :

Aide à dissoudre stress et tensions
Entretien le calme intérieur
Nettoie et canalise le mental
Présence à soi

10 séances, un dimanche par mois de 9h30 à 11h30 aux dates suivantes :
15/09 - 13/10 - 10/11 - 1/12 - 12/01 - 2/02 - 8/03 - 26/04 - 3/05 - 21/06.

Tarif à la séance : 8 € + adhésion.

Adhésion annuelle à l'association 25 €.

Pour les différentes activités, prévoir une serviette, une tenue souple en coton et un plaid pour la méditation.



Les cours et les ateliers sont animés par des professionnels certifiés :

Jean LEONARDI

Praticien de Shiatsu Thérapeutique, Wù-Taï, techniques énergétiques.

Françoise PIRES

Praticienne en Wù-Taï, techniques énergétiques et Kinésiologie.

Pour plus d'informations sur les ateliers :

www.asso-accordinterieur.fr

☎ : 06 20 53 48 73
ou 06 85 75 78 88



Salon « Du Style »

52, rue Gabriel Péri
78800 - Houilles

Accès par RER A, Direction Cergy ou Poissy,
Station Houilles- Carrières sur seine.

Ne pas jeter sur la voie publique

L'Accord Intérieur



Techniques relaxantes et énergétiques qui développent le bien-être, la détente et le ressourcement de l'Être.

Pratiques orientées vers
« L'écoute à soi »,
Respiration, Circulations,
Centrage, Ancrage.

2019-2020

Wù-Taï

Qi Gong

Shiatsu

Méditation