

Nouveau dans le quartier Blanqui



Espace de Pratiques
Holistiques de Santé
et Bien-être

38 rue Avisseau
à TOURS

Inauguration samedi 23 mars
de 10h à 18h30
2019

Rencontres et ateliers découverte

10h-11h : Atelier **Qi Gong** avec Isabelle Denis

11h30-12h30 : Atelier **Chant** avec Manuela Arvis

12h30-14h : Rencontre / échange avec les intervenants

14h-15h : Atelier **Seitai** avec Romain Cazaumayou

15h30-16h30 : Atelier **Yoga du Son** avec René Bertron

16h30-17h30 : Rencontre / échange avec les intervenants

17h30-18h30 : Concert d'harmonisation sonore

Inscription aux ateliers conseillée - Prix libre

Renseignements : 06 71 73 25 83

www.yomigaerou.com

Qui sommes-nous ?



ATELIER YOGA DU SON

Une séance permet de rencontrer un aspect de soi peu ou pas connu et de renâître à une autre dynamique de vie. « Je suis le son et le son est moi » exprime ce que l'on ressent après ces moments d'harmonisation de nos voix.

René BERTRON a créé une forme particulière de technique de son qu'il appelle Empathie Sonore et qu'il transmet lors de ces ateliers de Yoga du Son, collectifs ou individuels.



ATELIER SEITAI, LE CORPS AJUSTÉ

Vous y développerez l'écoute, tant par des exercices de perception corporelle que d'ajustement de la posture et d'assouplissement des articulations, ou encore celle de l'écoute manuelle d'un partenaire.

Romain Cazaumayou Le Seitai est issu de la tradition japonaise. Il associe écoute, thérapie manuelle et exercices permettant l'autonomie dans la santé. On le pratique tant en séances d'accompagnement individuel qu'en ateliers collectifs, stages et formations pour développer ses compétences d'écoute et devenir pleinement soi-même.



ATELIER QI GONG

Vous retrouverez l'équilibre énergétique par des mouvements souples et lents, la respiration rythmée et la concentration de l'esprit. Le Qi Gong nous aide à vivre longtemps et en bonne santé, à éprouver la sensation d'être pleinement vivant et à danser sa vie.

Isabelle DENIS Le Qi Gong, le chant et le Seitai alliés à la méditation et à la diététique, sont un véritable art de vivre quotidien et font partie intégrante de son enseignement. Elle aborde chaque mouvement par un travail préalable sur le bassin et sur la colonne vertébrale afin de fluidifier l'énergie et laisser vivre la respiration.



ATELIER CHANT ET EXPRESSION VOCALE

« La Voix dans tous Vos états » Venez VIBRER, RESPIRER, CHANTER, DÉCLAMER (ou pourquoi pas improviser ?), et découvrir un « geste vocal » bon pour vos cordes vocales, votre esprit et votre corps !

Manuela ARVIS développe des cours de chant et d'expression orale basés sur la respiration, la vibration et la juste posture, dans l'optique d'accompagner les participants dans la découverte de leur voix.