

Stage d'été en Ardèche du 1<sup>er</sup> au 7 Août 2011

## **Le Zen shiatsu et la danse des 5 éléments**

le mouvement des 5 éléments ( bois, feu, terre, métal et eau) dans le corps

Animatrice : Danielle Chevillon,  
Cours de Qi Gong le matin avec Ghislaine Checchini

*Lorsqu'on pratique le shiatsu avec sa sensibilité primitive, on peut réellement percevoir les méridiens et développer une connaissance profonde. Pour atteindre ce niveau de sensibilité, il est nécessaire de l'expérimenter sur soi.*

Shizuto Masunaga

*Du yin qui est source, racine, profondeur jaillit le yang qui en sera la manifestation. Le passage de l'introspection à l'expression, de l'immobilité au mouvement permettra de mieux percevoir ces différentes qualités qui nous habitent .Danser la Terre, l'Air ou le Feu...seront des moments vécus intensément et mémorisés par le corps.*

Danielle Chevillon, formée par Shizuto Masunaga

### **Déroulement du stage**

De l'introspection à l'expression.

- 1- perception sensible des méridiens par une approche corporelle et tactile,
- 2- Exploration de chacun des éléments à travers le mouvement et les images,
- 3- Improvisations en musique : exprimer par la danse le vécu spontané de chaque élément.
- 4- Créer des liens entre l'expérience vécue à travers le shiatsu et la danse pour chacun des éléments.

Niveau exigé : fin de 2<sup>ème</sup> année. (la connaissance des méridiens est nécessaire)

Nombre limité à 14 participants.

Coût du stage : 390 €

**Inscription avant le 1er Mai : 350 €**

Hébergement en pension complète : 350 €

Contact :

Danielle : 0147002574 / 0613768809

dani.ayame7@gmail.com / [www.zenshiatsu-ayame.com](http://www.zenshiatsu-ayame.com)

Ghislaine : 0620886035