

Gym chinoise et Shiatsu

Avec Olivier Guthertz

Les 8 et 9 mai 2010 à la Maison du Kleebach, Munster

Gym Chinoise : un art à découvrir...

Santé, souffle, lâcher-prise, énergie, vitalité...

Une discipline martiale traditionnelle, un art de vivre accessible à tous qui permet de développer la respiration, la tonicité, la souplesse, la détente et le contrôle de soi.

Le formateur puisera parmi des techniques issues de différents arts martiaux : tai-chi, chi-kung... Les exercices pratiqués viseront au renforcement et à la circulation de l'énergie. Il s'agit d'exercices très doux, ne nécessitant aucune préparation physique particulière.

Shiatsu : l'art du bien-être

Le Shiatsu est une discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise. Le Shiatsu vise à un rééquilibrage des énergies en procédant à des étirements et des pressions avec la paume ou les doigts sur certains points de façon à faciliter la circulation énergétique. Le Shiatsu se pratiquera par binômes entre les participants.

A l'issue du stage, les participants auront acquis des bases qui leur permettront de reproduire les principaux exercices dans un contexte familial. Les techniques de Shiatsu enseignées n'ont aucune visée thérapeutique et ne sont pas assimilables aux actes réservés aux professions de santé réglementées par le Code de la Santé Publique.

Le formateur

Olivier Guthertz est enseignant d'Arts Martiaux Chinois, praticien de Shiatsu, diplômé universitaire et diplômé d'Etat des Métiers de la Forme, enseignant en Self Défense. Il a également développé une pratique de coach en contexte sportif et auprès de dirigeants d'entreprises.

En pratique

Dates : 8 et 9 mai 2010

Lieu : La Maison du Kleebach - 5 route du Kleebach - 68140 Munster

Horaires de travail : Samedi de 15h à 18h30 (accueil à 14h30)

Dimanche de 9h45 à 16h30

Prévoir une tenue souple, une paire de baskets propres (il est également possible de travailler pieds nus) et un tapis de sol.

Prix complet du stage : 99 € (comprenant frais pédagogiques, hébergement en chambre de 2 ou 3 lits, 3 repas)

Supplément chambre individuelle : 10 €

Chaque chambre est équipée de douche, WC, lavabo. Merci de prévoir votre linge de toilette.

Possibilité de participer au stage sans loger sur place (voir bulletin d'inscription).

Il est possible à une personne souhaitant accompagner un stagiaire de séjourner à la Maison du Kleebach et d'y prendre les repas sans participer au stage. Nous contacter.

Pour toute information : 03 89 777 500 ou info@maisondukleebach.org

La tenue du stage est conditionnée à l'inscription d'un nombre suffisant de participants, évalué dix jours avant le stage. N'attendez pas la dernière minute pour vous inscrire !

Ce stage est organisé par l'AREFAC - Maison du Kleebach, association régionale fondée par des amoureux du chant et dont les activités de formation vocale sont aujourd'hui portées par la nouvelle association Mission Voix Alsace. Pour permettre à chacun de vivre sa passion – musicale ou autre – dans le cadre unique et privilégié de la Maison du Kleebach, l'AREFAC développe une gamme d'activités autour du bien-être et de l'harmonie. Outre les formations, la Maison du Kleebach accueille tout groupe professionnel, associatif ou familial recherchant un cadre de sérénité pour ses activités. Visitez-la sur www.maisondukleebach.org

Située en vallée de Munster, en haut de la colline entre Munster et Gunsbach, orientée plein sud, la Maison du Kleebach se trouve à 1 h 15 de Strasbourg, et à 20 mn de Colmar. Elle est accessible en train par la ligne TER Colmar-Metzeral, arrêt Gunsbach ou Munster.

Entièrement rénovée en 2007 dans le respect de son environnement, la Maison a investi dans les énergies renouvelables : panneaux solaires et chaudière bois.

La Maison du Kleebach est accessible aux personnes à mobilité réduite (label Tourisme et handicap).

Bulletin d'inscription Gym chinoise et Shiatsu à retourner à la Maison du Kleebach – 5 route du Kleebach - 68140 MUNSTER

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Date de naissance : _____ Profession : _____

Je m'inscris au stage « Gym chinoise et Shiatsu » les 8 et 9 mai 2010

Je participe au stage en pension complète (99 €)

Je souhaite une chambre individuelle (supplément de 10 €)

Je souhaite être hébergé dans la même chambre que _____

Je participe au stage sans loger sur place :

avec le repas de dimanche midi (61 € pour le stage et le repas)

avec les repas du samedi soir et du dimanche midi (73 € pour le stage et les 2 repas)

Je règle ma cotisation 2010 à l'association l'AREFAC - Maison du Kleebach : 5 €

Je souhaite être membre actif de l'association et disposer d'un droit de vote en Assemblée générale

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de l'AREFAC.

Date :

Signature :

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application de l'article 34 de la loi du 06/01/1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Pour cela, contactez le secrétariat de l'AREFAC : 5 route du Kleebach – 68140 MUNSTER – 03 89 777 500