



Pratique de shintaido

“La circulation est source de vie; tout ce qui vit est en mouvement.” Eunice Ingham

“Le corps est le message de l'univers.” Aoki Hiroyuki

Venez, seul ou à deux, en famille ou entre amis, découvrir le bonheur de masser et d'être massé, apprendre les techniques simples du massage réflexologie des pieds.

*A une époque où le mot “stress” ne faisait pas encore partie du vocabulaire courant, Eunice Ingham (1889 – 1974), fondatrice de la **réflexologie plantaire** occidentale, parle souvent dans ses écrits de “congestion” : le massage pression des pieds libère les zones congestionnées qui bloquent la circulation des fluides à l'intérieur du corps. Libérer le corps des blocages, fluidifier pour retrouver la santé, un corps détendu fonctionnant bien, une respiration profonde et ... le moral au beau fixe.*

*“Détendre”, “fluidifier” sont aussi certaines des priorités du **shintaido**, art martial japonais créé dans les années 60 par Maître Aoki Hiroyuki. Méditer en mouvement avec Wakame-taiso - l'exercice de l'algue, exprimer toute son énergie avec Aozora-taiso - l'exercice du ciel bleu, le shintaido nous ramène à cette partie de la nature la plus proche de nous-mêmes : le corps.*

Dates : Samedi 2 et / ou dimanche 3 février 2019

- samedi : débutants
- dimanche : réservée aux personnes ayant fait une journée débutant ou connaissant déjà la réflexologie plantaire.

Horaire : 9h - 12h30 14h - 17h30

Lieu : Veigy-Foncenex - Salle d'animation

166 B Route du Chablais (au-dessus de l'école maternelle)

Tarif : une journée 100 € - le week-end 190 €, arrhes à l'inscription : 50 €

Condition d'annulation : Date limite de restitution des arrhes : 22 janvier 2019.

Ouvert à tous publics.

- Nombre de participants : 20
- Matériel fourni - Apporter serviette de bain et couverture - Repas de midi non compris.
- Attestation en Réflexologie plantaire de **l'École de Réflexologie Bayly Switzerland** remise en fin d'atelier.



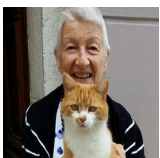
Objectifs de l'atelier

- Vous permettre d'acquérir la connaissance à la fois théorique et pratique d'une technique de santé simple et efficace. **La réflexologie plantaire** est basée sur la conception que nous avons dans nos pieds une représentation de l'ensemble du corps humain et qu'en exerçant des pressions sur ces zones réflexes, nous stimulons le bon fonctionnement de tous nos organes.
- Vous initier aux exercices régénérateurs du **shintaido** et améliorer votre condition physique pour une meilleure efficacité dans le massage.
- **Réflexologie plantaire & shintaido**
Points communs : Art du corps, accessible, global, détente, naturel, lâcher-prise, contact, partage, respiration, profondeur.



*Atelier de Réflexologie plantaire dirigé par Noëlle Weyeneth
Août 2018 - La Bréole - Stage Shintaido, méditation et santé*

Présentation des intervenants



Noëlle Weyeneth, pionnière de la Réflexologie plantaire en France et en Suisse, enseigne avec passion et dévouement depuis 1974. Élève de **Doreen Bayly** et garante de l'École Bayly, elle a formé des milliers de réflexologues et ne cesse de tisser des liens entre toutes les pratiques visant une meilleure santé. Elle vit à Lausanne.



Raphaël Weill, praticien en Réflexologie plantaire depuis 2013 et enseignant de Shintaido depuis 1998. Il s'est formé au Japon pour l'étude des arts martiaux et de la culture japonaise. Il enseigne le Shintaido dans le cadre de **l'Association Shintaido Léman** à Veigy-Foncenex et exerce le massage et la réflexologie plantaire à son cabinet de Douvaine.

Déroulement de l'atelier



1^{er} jour

9h – 9h30	Accueil, paiement, café, installation, distribution des documents.
9h30 – 11h	Réflexologie : Historique, principes de base de la Réflexologie, révision des notions d'anatomie et de physiologie, localisation des zones réflexes 1 ^{ère} partie. <i>Pause café</i>
11h15 – 12h30	Réflexologie : Acquisition de la technique de massage en auto-massage des mains et démonstration d'une séance de réflexologie sur les pieds.
12h30 – 14h	Déjeuner, sieste.
14h – 14h30	Shintaido : Exercices pour se mettre en forme.
14h30 – 15h45	Réflexologie : Premier tour d'une séance de réflexologie plantaire globale deux par deux. <i>Pause café</i>
16h – 17h15	Réflexologie : Deuxième tour d'une séance de réflexologie plantaire deux par deux.
17h15 – 17h30	Shintaido : Exercices appropriés pour clore la journée.

2^{ème} jour

9h – 9h30	Shintaido : Exercices appropriés pour commencer cette 2 ^{ème} journée de cours.
9h30 – 11h	Réflexologie : Localisation des zones réflexes 2 ^{ème} partie (mains et pieds). <i>Pause café</i>
11h15 – 12h30	Réflexologie : Application lors des troubles les plus courants : stress, douleur, fatigue, etc. pour prendre soin de soi et de ses proches.
12h30 – 14h	Déjeuner, sieste.
14h – 14h30	Shintaido : Suite des exercices.
14h30 – 15h30	Réflexologie : Premier tour d'une séance de réflexologie plantaire par rapport à la demande de la personne, deux par deux. <i>Pause café</i>
15h45 – 17h	Réflexologie : Deuxième tour d'une séance de réflexologie plantaire par rapport à la demande de la personne, deux par deux.
17h – 17h30	Conclusion : En fonction des demandes des participant-e-s.

Informations et inscriptions

Raphaël Weill - 06.52.64.32.85 raphaelweill@outlook.com

www.ecolebayly.ch www.shintaidoleman.wordpress.com www.espace-relax.com

Autres dates

- Atelier Réflexologie plantaire et Shintaido - Veigy-Foncenex - 6 et 7 avril 2019
- Stage en pleine nature Réflexologie plantaire et Shintaido - La Bréole (Alpes de Haute-Provence) - du 8 au 12 juillet 2019