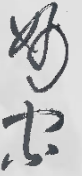


Enracinement au quotidien

Atelier Myoku--Introduction



On veut tous la santé, le bien-être et la plénitude.
Mais pour totalement vibrer à ce niveau, il faut être en vie.

L'êtes-vous vraiment?

La science et la médecine rejoignent enfin la spiritualité pour définir « **être en vie** » comme un état d'harmonie et d'alignement avec notre gravité et énergies.

Être « en vie » c'est être en unité dans le corps et l'esprit – sinon, on est en “**survie.**”

Nous devons être enracinés et centrés dans une autre conscience de nous et de la vie. Apprenez à respirer, marcher, bouger, et penser dans une réalité d'expansion plutôt que de contraction du corps et de l'esprit.

Cet **Atelier d'Introduction** inclut: (i) une série de mouvements légers de karaté pour renforcer le corps et son centre de gravité; (ii) Techniques de respiration Yang & Taoïste pour intensifier son énergie (chi); et (iii) Méditation assise & en mouvement pour amener plus de conscience du “Soi”.

L'atelier explique des concepts importants comme « enracinement », « centrage », « présent », et « gravité », et vous aide à en faire l'expérience. Document donné aux participants. Vêtements confortables/amples.

2 heures / 30 \$

S'inscrire & plus d'information: myoku77@gmail.com

Viviane est membre de **Kwan Um School of Zen** (NYC).
Elle détient une 2^e Dan en **Kyokushin Karaté** (IKO) et un certificat en **Tai Chi Chuan**
de New York Shaolin Center. Maître **Reiki** (Usui).