

# **Le Printemps d'Epidaure**

## **Journée Portes Ouvertes Samedi 25 mars 2017**

### **de 9h30 à 16h30**

Les membres de l'Association Epidaure vous invitent à découvrir et partager leurs activités de pratique et équilibre Energétique, techniques de soins, disciplines corporelles et développement de Soi.

#### Grande Salle

##### **10h00 - 11h00 - DO-IN - Brigitte TRAZZI**

Le « do-in » ou « dao-yin », est une pratique d'automassage et d'étirements énergétiques qui permet d'activer et de ré-harmoniser son énergie vitale, le «ki» ou «qi», de détendre le corps et l'esprit.

La pratique sera en harmonisation avec celle de l'énergie du bois, et de la saison du printemps.

##### **11h00 -12h00 - MEDITATION DANSEE - Constance DEDIEU-GRASSET**

Entendre et danser sa musique intérieure. Danser tout ce qui nous traverse. Laisser danser la vie en soi... Harmonisation énergétique et posturale par la danse.

##### **12h00 - 13h00 - YOGA - Nathalie MELKIUZ**

Nathalie vous propose une pratique de yoga ouverte à tous ayant pour thème : « Célébrer le retour de la Lumière. »

##### **13h00 - 14h00 - CALLISTHENIE - Thierry SOUTAN**

Découvrez la « Callisthénie » véritable philosophie en mouvement, invitant à retrouver le geste inscrit dans l'architecture corporelle pour en éveiller la dynamique. Elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent retrouver une attitude active face au quotidien.

Cet atelier vous permettra de découvrir une pratique corporelle originale autour du thème du Printemps en résonance avec la citation du poète et philosophe Hölderlin : « il faut habiter poétiquement la terre. »

##### **14h00 - 15h00 - « DIKSHA » - Hervé FRANCESCHI**

Une « Diksha » est une « bénédiction » de Lumière. Cette pratique transmise par le maître Indien Sai Maa, Hervé propose de l'offrir à ceux qui le souhaitent.

**15h00 - 16h00 - QI GONG - Katia MARYNOWER**

Atelier de pratique du Qi-Gong avec Katia. Le Qi-Gong est une Discipline millénaire chinoise qualifiée d'« art de la santé », le Qi Gong vise à restaurer dans le corps la libre circulation énergétique. Conjuguant postures et mouvements, l'apaisement mental, la dynamisation générale et la sensibilisation à la Vie en sont les premiers fruits. Atelier accessible à tous.

**16h15 - 17h00 – QI GONG de mise en mouvement de l'ENERGIE du PRINTEMPS - Cécile ESTACHY**

Cécile propose 45 mn de pratique centrée sur le travail du méridien de la Vésicule Biliaire et du Triple Réchauffeur qui, comme le Printemps dans l'année, nous mettent en mouvement.

Salle AQUARIUM
----------------

**10h00 – 11h00 - CALLISTHENIE - Thierry SOUTAN**

Présentation et introduction à « la Callisthénie », -du grec « kalos » (beau) et « sthenos » (force)-, est une pratique corporelle utilisant la force de pesanteur et la respiration dans le but de mobiliser la musculature profonde. En stimulant les forces intérieures et volontaires, elle développe la confiance en soi et participe à l'épanouissement de la personne.

Cet atelier vous permettra de découvrir une pratique corporelle originale autour du thème du Printemps en résonance avec la citation du poète et philosophe Hölderlin : « Il faut habiter poétiquement la terre. »

**11h00 – 12h00 - TEMPS de PAROLE - Hervé FRANCESCHI**

Hervé vous propose une séance de prise de parole en public.

**12h00 – 13h00 - SHIATSU du PRINTEMPS - Hervé QUESNEAU**

Conférence « Qu'est-ce que le Shiatsu ? ».

Comment peut-on appréhender le Printemps en pleine forme en stimulant les bons méridiens de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

**14h00 – 15h00 - SHIATSU INITIATION - Hervé QUESNEAU**

Hervé vous invite à une initiation à la pratique du Shiatsu. L'exercice consistera à stimuler des points des méridiens liés au Printemps.

**15h00 – 16h00 - VISUALISATION - Thierry SOUTAN**

Avec cette 2<sup>ème</sup> intervention, Thierry vous propose de découvrir l'un des outils de la préparation mentale : la Visualisation.

Cela sera l'occasion d'en faire l'expérience et de constater que ce genre d'exercice invite à une véritable métamorphose jusque dans la façon dont on habite son propre corps.

**15h00 – 16h00 - « L'ATELIER du PARDON » - Sylvie HARDY-NGUYEN**

Le Printemps incite à nous alléger de nos vieilles « peaux », celles qui nous encomrent, et faire un « point zéro » pour profiter de l'énergie du Renouveau de la saison.

« L'atelier du Pardon » de Don Miguel Ruiz.

## Salle ATELIER

### **11h00 – 12h00 – DECOUVERTE des FONDAMENTAUX du SHIATSU - Brigitte TRAZZI**

Les fondamentaux du Shiatsu seront présentés, les principes énergétiques de la médecine chinoise, l'énergie, le souffle et l'enracinement dans le hara.

Dans cet atelier ouvert à tous pour découvrir comment donner et aussi recevoir un premier shiatsu, une mise en pratique sera proposée pour aborder les techniques manuelles et le placement du corps, les lignes de l'énergie du printemps.

### **14h00 – 15h00 – PRESENTATION - Brigitte TRAZZI**

Visite et présentation de l'ATELIER.

### **15h00 – 16h00 - MEDITATION - Brigitte TRAZZI**

Méditation guidée, introduction à la méditation yogique : suivant l'enseignement traditionnel des yoga sutras de Patanjali dans les étapes : Pratyahara (retrait des sens de perception), Dharan (concentration), et Dhyâna (méditation), sur la voie de la transmission orale reçue de Swami Venkatesananda, disciple de Swami Sivananda.

## Salle sur COUR

### **11h00 – 12h00 - VISUALISATION - Thierry SOUTAN**

Présentation et introduction à « la Visualisation », comme une des techniques à la préparation mentale, à fin de retrouver une attitude fluide et créative par rapport à la situation vécue.

### **12h00 – 13h00 - POESIE - Constance DEDIEU-GRASSET et artistes invités**

Lecture et mise en espace du poème de Jacques Prévert : *Cet amour*.

### **14h00 – 15h00 - SHIATSU INITIATION - Hervé QUESNEAU**

Hervé vous invite à une initiation à la pratique du Shiatsu. L'exercice consistera à stimuler des points des méridiens liés au Printemps.

### **16h00 – 17h00 – *L'homme qui plantait des arbres* » de JEAN GIONO / Lecture - Constance DEDIEU-GRASSET**

Résonance de L'écriture, de la peinture et des thérapies énergétiques.

Constance nous propose une lecture de « *L'homme qui plantait des arbres* » de Jean Giono et nous invite à découvrir l'exposition de ses peintures « Arbres de Vie ».