



Cécile Estachy Masseur Kinésithérapeute. DE 1979

Programme

- **Auto Massage** dite « **petite toilette sèche taoïste** »
- **Contact** : contact des mains et posture de confort du masseur
- **Massage du dos deux par deux** : Une manœuvre d'entrée, quelques techniques travail, une manœuvre de sortie... et la possibilité future d'inventer, pour le masseur, au travers de son ressenti qui doit être confortable. Le massage se fera avec un contact main/dos ou habillé, suivant le désir du groupe et de chacun.

Un soupçon de théorie en lien avec la médecine énergétique chinoise

Après-midi Massage

Un après midi, quatre heures :
Relaxation, auto massage, massage du dos en binôme, et un exercice pour Calmer le Mental

Le samedi 20 Avril 2019
A Epidaure*
De 14h30 à 18h30
80 €

8 participants maximum



Préparation :

- **Relaxation**
- **Un exercice pour calmer le mental** qui est issu du mouvement régénérateur des Moines de Shao Lin ou Hsin Tao.

Tenue et matériel :

- **Tenue confortable**
- **Un paréo ou une serviette de toilette**
- **S'il fait froid, un plaid ou une couverture en polaire**

Pour le plaisir, un mot sur le mouvement générateur de Moines de Shao Lin ou Hsin Tao. Cette technique fait partie des pratiques proposée lors du stage de la dernière semaine du mois d'Août (toutes les années).

Le **mouvement générateur des moines de Shao lin** ou **Hsin Tao** est un processus d'auto guérison naturelle qui utilise un modèle de mouvement sinusoïdal global. Il se pratique debout mais également assis. Il comprend également cet exercice pour calmer le mental que nous pratiquerons en préparation du massage.

Le Hsin Tao sont des exercices, aussi doux qu'efficaces pour éveiller, et même rajeunir l'âme et l'esprit autant que le corps. Cette méthode calme et revitalise. Elle peut se pratiquer à la maison, au bureau (s'il est possible de s'isoler), ou n'importe quel endroit tranquille, sans équipement ou vêtement particulier, sans instructeur.

La seule exigence de cette pratique est votre confort et votre recherche de la facilité. Ainsi, c'est le plaisir que vous prendrez à l'exécuter qui sera votre unique autocorrection.

氣

La tradition chinoise a nommé **Qi** (L'idéogramme ci-dessus) ce mystère qui vient de la nature et qui induit la vie. Sa connaissance émerge de notre propre corps car nous pouvons reconnaître que ce Qi nous rend plus dynamiques. Il circule lui-même en faisant circuler les liquides organiques. Il stimule les organes et les entrailles et nous aide dans notre développement futur, garantissant à notre santé (et à tout notre être) un meilleur avenir. Les premiers principes du travail du Qi sont le relâchement de la charpente musculaire et une respiration lente et profonde.

cecilestachy@wanadoo.fr

<https://www.staichi.fr/>

01 42 55 46 60

06 76 33 86 24

***Epidaure : 40 rue Quincampoix. 4ème. Paris**

Pour les codes : me contacter.