

STAGE

# Connais-toi toi-même

**COLLINE de SION**

Samedi 24 octobre  
de 9h30 à 17h

**Tarif : 80 € / personne**

**Animé par Brigitte HENDRICKS et Francis SIGRIST**

Nous vous emmènerons à la découverte de vos sens subtils,  
à activer le KI ou le Qi en vous.

Nous vous enseignerons les techniques et les méthodes pour  
cultiver votre espace vital intérieur, développer la juste  
attitude et la force du guerrier intérieur.

## Contenu du stage

- \* Préparation physique et énergétique du guerrier
- \* Développer votre potentiel vital par l'exercice du souffle Prâna
- \* S'initier à l'art du samouraï
- \* Eveiller et rendre actifs les 7 centres énergétiques (chakras)
- \* Ressentir le geste juste avec le KATANA (épée)
- \* Unifier la volonté avec le but de vie
- \* Kata de sabre en binôme, initiation au 6ème sens du guerrier
- \* Exercice de perception énergétique et vibratoire
- \* Initiation à la méditation Zen

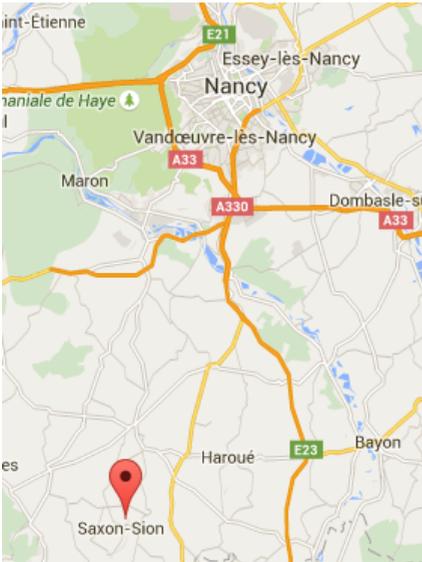


Francis : 06 03 81 28 39

Brigitte : 06 63 78 11 01

[www.francis-sigrist.fr](http://www.francis-sigrist.fr)

[www.Touchand.fr](http://www.Touchand.fr)



# **COLLINE de SION**

*30 minutes de Nancy*

**Samedi 24 octobre**  
**de 9h30 à 17h00**

**Tarif : 80 € / personne**  
**Repas léger tiré du sac**

## **Vos animateurs**

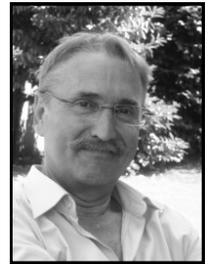


**Brigitte HENDRICKS**

*TouchAnd Bien-être*

Consultante

**06 63 78 11 01**



**Francis SIGRIST**

*Méthode OAKI*

Coach énergie

**06 03 81 28 39**

## **Réservations par tél ou mail**



**Francis : 06 03 81 28 39**

**www.francis-sigrist.fr**

**Brigitte : 06 63 78 11 01**

**www.touchand.fr**