

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

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