

SHINTAIDO

Vie et Mouvement

Véritable hymne à la vie, le shintaïdo est une méditation en mouvement qui nous propose de se relâcher, s'étirer, se vider de nos tensions et pensées inutiles pour se détendre, s'harmoniser et s'ouvrir.

L'alternance de temps dynamiques et de temps calmes et méditatifs, les exercices pratiqués seul, à deux ou à plusieurs, nous invitent à ressentir et apprécier la profondeur de l'instant.

Destinée au corps et expérimentée par le corps, accessible à tous et menée dans un état d'esprit bienveillant, cette approche nous guide dans une recherche d'une qualité d'être et de sincérité source d'épanouissement et d'équilibre.

新体道



新体道

Enseignant : Jean-Michel CHAUVIN

Instructeur de Shintaïdo (licence STAPS, diplômé du centre fondateur de Tokyo), il pratique par ailleurs le shiatsu et la réflexologie plantaire



Horaires

Mardi : 20h00 - 21h30
Jeudi : 09h00 - 10h00

Renseignements

Site : [Asso4chemins](http://Asso4chemins.com)
jeanmi.chauvin@gmail.com
06 14 92 66 22