

Stage de Seitai à SIERRE Avec Georges TORRENT

Directeur Imoto Seitai Europe

*Samedi 26 mai 2018
De 09h00 à 16h00.*

« Les Fondamentaux : Ajustement Postural »

Thème 4 : Le Dos.

C'est dans le dos que s'accumulent nos tensions et fatigues (en avoir plein le dos).

L'observation du corps, du dos et de notre posture en particulier, est une des bases d'Imoto Seitai pour comprendre et déceler quelle zone entrave le bon déroulement d'un mouvement. Nous verrons les liens entre articulations, muscles et organes.

Les « taisôs » (exercices d'ajustements posturaux) sont le point central de ces cours. Ils apportent une aide et un soulagement en relâchant les tensions ce qui réajuste notre posture.



Ils sont toujours en relation avec le thème abordé.

Mais quel « taisô », comment le faire et quand le faire ?

Vous apprendrez à adapter les « taisôs » à vos besoins, à les ressentir afin de pouvoir aisément les reproduire chez vous.

Ce séminaire ne demande aucune formation préalable et est ouvert à tous, la base d'Imoto Seitai étant le bon sens.

Informations pratiques :

Horaire : Samedi 26 mai 2018 de 09h00 à 13h00, suivi d'un atelier de 14h à 16h.

Lieu : Institut N.-D. de Lourdes. 13, rte du Simplon. 3960 Sierre

Tarifs : CHF 80.- la matinée,
CHF 30.-l'après-midi.

Inscriptions : tél : 079.404.30.17 torrent.seitai@bluewin.ch www.imoto-seitai.ch