

# ATELIER DE SHINTAIDO

- MORTEAU - SAMEDI 23 MARS 2019 -

Shintaido, un art de la rencontre  
avec le ciel, la terre, les autres et soi-même



*À l'image de la société japonaise oscillant entre tradition et modernité, le shintaido est un art martial moderne héritier de l'évolution des plus anciennes pratiques traditionnelles (martialles, artistiques, spirituelles et thérapeutiques).*

*Cette synthèse fut créée par Aoki Sensei pour répondre aux exigences des êtres vivant dans les sociétés modernes et rendre accessible à tous le sens profond des arts martiaux.*

*Véritable hymne à la vie, cette méditation en mouvement propose de se relâcher, s'étirer, se vider des tensions et pensées inutiles pour aller vers la détente, l'harmonie et l'ouverture.*

*L'alternance de temps dynamiques, 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.*

**Lieu** Gymnase Cosec, 15 bis rue du Collège à Morteau

### **Horaires**

9h30 accueil	14h-16h30 pratique 2 & cloture
10h-12h ouverture & pratique 1	16h45-17h30 discussion
12h-14h déjeuner	

**Organisation** Jeannine Dornier & Marguerite Draux

**Enseignement** Jean-Michel Chauvin et Raphael Weill

**Public** Tous niveaux, débutants et pratiquants avancés bienvenus, deux enseignants pour deux groupes de niveaux

**Tarif** 60 euros par personne pour la journée

**Nombre minimum de participants** 10

**Date limite d'inscription** samedi 16 mars 2019

**Déjeuner** chacun apporte son casse-croûte

### **Présentation des instructeurs**

#### **Jean-Michel Chauvin**



Après des études universitaires dans le domaine des activités physiques et sportives (STAPS), il s'est intéressé au mouvement, à travers, entre autres, les approches martiales d'expression, et les pratiques de mieux-être (Réflexologies, Shiatsu, Rééquilibration énergétique...).

Il exerce en cabinet et développe les techniques de mieux-être à travers l'écoute manuelle corporelle et l'enseignement du shintaido dans le cadre de l'Association Shintaido Nouvelle Voie

du Corps à Bandol.

#### **Raphaël Weill**



Originaire de la région parisienne, il a vécu 12 ans au Japon où il s'est formé aux arts martiaux, aux méthodes de relaxation. Il a étudié le japonais, l'histoire du Japon et le bouddhisme à l'Université Taisho de Tokyo.

Il a enseigné le français langue étrangère à Tokyo, Paris et Genève.

Professeur d'arts martiaux, il enseigne le shintaido dans le cadre de l'Association Shintaido Léman. Il possède un Certificat de Qualification Professionnel pour les Activités de Loisirs Sportifs. Il est réflexologue et masso-thérapeute diplômé de l'Académie des Arts Thérapeutiques de Genève.

Il traduit les ouvrages de Maître Aoki Hiroyuki, fondateur du shintaido.

## **Information et inscription**

Jeannine Dornier 06 89 80 93 75