

# FÊTE AU CRÔ

PORT DU NID DU CRÔ  
FALAISES 14  
NEUCHÂTEL

# BODY & SOUL

arbo  
life

## DIMANCHE 27 AOÛT 2017 COURS ET MASSAGES GRATUITS

8H35 – 8H50

AÏKIDO

8H50 – 9H05

YOGA JAPONAIS – GENKIKAI

9H15 – 9H45

YOGA

MÉDITATION PARENTS ENFANTS

9H50 – 10H15

AÏKIDO ENFANTS

LE CORPS EN VIBRATION

SHUTAÏDO

10H30 – 11H10

TAIJI QUAN

LE CORPS EN VIBRATION

11H20 – 11H35

AÏKIDO

MÉDITATION

11H35 – 11H50

YOGA JAPONAIS – GENKIKAI

MÉDITATION

MASSAGES/NOURRITURE VEGANE  
ET CRUE

12H00 – 13H00

SHIATSU DU SAMOURAÏ PARENTS-ENFANTS  
TAO DE LA FEMME

13H15 – 13H45

YOGA

MÉDITATION PARENTS ENFANTS

14H00 – 14H15

AÏKIDO

SHUTAÏDO

14H15 – 14H30

YOGA JAPONAIS – GENKIKAI

SHUTAÏDO

14H40 – 15H15

AÏKIDO ENFANTS

MÉDITATION

15H30 – 16H30

QI GONG

OSEZ SA VOIX

16H30 – 17H00

TAIJI QUAN

INFORMATIONS/INSCRIPTIONS  
VSTEUDLER@GMAIL.COM  
OU DIRECTEMENT SUR PLACE

## « BODY & SOUL »

**AÏKIDO** Est un art martial de self-défense promouvant l'harmonie et la non-violence. Il augmente la concentration, la coordination, la confiance en soi, le respect et la conscience

**YOGA JAPONAIS - GENKIKAI** Le Yoga japonais comprend des exercices de stretching, de décontraction, de respiration et de méditation. On apprend à ressentir son corps et à l'entretenir. Le yoga japonais stimule l'énergie vitale et se pratique à n'importe quel âge sans prédisposition physique particulière.

**YOGA FOR EVERY BODY** Découverte des postures, respiration et relaxation

**MÉDITATION ENFANTS** Atelier parents/enfants (6-10 ans) Cultive ta bulle ! Une initiation à la pleine conscience en famille. Dans la complicité parents-enfants, nous pratiquons des méditations ludiques : explorer le brouhaha intérieur de notre petite tête, approivoiser le grand carrousel de nos émotions, explorer les drôles de sensations du corps et apprendre à semer des pensées positives

**AÏKIDO ENFANTS** L'Aïkido adapté à la pratique des enfants. Ludique et varié

**LE CORPS EN VIBRATIONS SONORES** Un atelier vocal en douceur pour nous relier à notre être profond par les sons.

**SHUTAÏDO** Le Shutaïdo est un ensemble de mouvements qui apportent un bien-être durable et évolutif, de la détente, un puissant ancrage et une amplification des ressentis. Il permet de se mettre en phase magnétique avec la Terre

**TAIJI QUAN STYLE CHEN** Le Taiji est un art traditionnel chinois pratiqué comme une méditation en mouvement et connu pour ses effets bénéfiques sur la santé.

**MÉDITATION - ATELIER ADOS OU ADULTES** Le silence au cœur du bruit : méditation guidée – découvrir la beauté de la vie au fil du quotidien, en maintenant la conscience de l'instant présent. Méditation et action ne sont pas séparées : nous apprendrons comment trouver le calme au cœur de l'agitation, le silence au cœur du bruit, l'espace infini au cœur de notre esprit.

**SHIATSU DU SAMOURAI PARENTS-ENFANTS** Le Shiatsu, un massage traditionnel japonais, vous est transmis de manière simple et ludique. Parents-enfants s'échangent des exercices de massage, par-dessus les vêtements. Vous découvrirez « des points secrets » à masser en cas de manque de concentration, maux de tête, manque d'énergie et nervosité...

**TAO DE LA FEMME** Ces techniques et méditations sont transmises pour permettre à la femme de plonger dans sa nature profonde et essentielle, de se connecter à sa pulsation originelle. Le cœur et le ventre ressourcés, palpitants d'énergie, elle peut savourer la richesse de son cycle, de ses rythmes, en harmonie avec ceux de la Nature

**QI GONG** peut se traduire par « travail du souffle » ou « maîtrise de l'énergie ». Le Qi Gong est un art basé sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. C'est une manière de prendre soin de soi au quotidien, de stimuler la circulation énergétique de son corps, de cultiver la paix et la joie profonde de son être.

**OSER SA VOIX** Aborder la voix, le chant, de manière ludique et sans jugement afin d'en dépasser les tabous qui nous empêchent souvent d'utiliser ce magnifique instrument d'épanouissement

## MASSAGES

**CHI NEI TSANG** Le chi nei tsang est un massage thérapeutique qui prend sa source dans la médecine traditionnelle chinoise. Il permet de disperser les blocages accumulés dans l'abdomen ( notre cerveau émotionnel ), de détoxifier et revitaliser les organes vitaux en restaurant une circulation fluide et abondante de l'énergie ( chi ).

**SHIATSU** Le Shiatsu est un art du toucher japonais qui soulage les douleurs physiques, aide à retrouver une harmonie interne (sommeil, digestion,etc.) et permet une profonde détente.

**RÉFLEXOLOGIE (VISAGE, MAINS, PIEDS)** La réflexologie est une technique manuelle qui consiste à activer des zones réflexes situées sur les pieds, les mains, le visage et les oreilles au choix correspondant aux différents organes du corps humain. C'est un travail très actif sur le système nerveux en particulier permettant une détente profonde et un bien-être immédiat. Le massage se fait avec les vêtements.

**MASSAGE ASSIS** Issu du massage thaïlandais, cette technique se pratique avec des pressions et des étirements qui visent à diminuer les tensions du dos, des épaules, de la nuque et de la tête. Elle procure une détente physique et mentale, permet une meilleure circulation sanguine et le flux énergétique peut circuler à nouveau plus librement. Une pause qui redonne du tonus!

**MASSAGE DES PIEDS AU BOL KANSU** Une technique de massage traditionnelle indienne qui consiste à masser les pieds avec du beurre clarifié « le ghee » à l'aide d'un petit bol doré, « le bol Kansu ». Il va régulariser la circulation des énergies et rééquilibrer tout particulièrement l'élément Feu dans l'organisme.

**DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL** Une technique manuelle douce et rythmique qui influence le milieu liquide de notre corps. Elle favorise le nettoyage, la désintoxication et le désengorgement du tissu conjonctif et des ganglions lymphatiques. A également des effets sur notre système nerveux, musculaire, immunitaire. Présentation du drainage lymphatique du visage et de la nuque.

**SPORTIF** Des massages plutôt « sportifs » et en profondeur!

## NOURRITURE

A l'occasion de cette journée particulière dédiée au corps et à l'esprit, il vous sera proposé de la nourriture végétane, crue, sans gluten et sans lactose.

Vous y trouverez, des hamburgers et des pizzas crues et vegan, des rouleaux d'été crus (avocat, citron, graines germées et houmous), de la Socca et sa sauce amande, citron, basilic, du houmous au sésame, du taboulé de quinoa (tomate, concombre, menthe), des épinards à la banane et piment, des nouilles de courgettes crues sauce Tahini-balsamique, du houmous de racine rouge, de la salade de chou fleur cru et pois-chiches sauce au safran et miel, de la salade carottes-melon-gingembre.

Et un peu de douceur (sans gluten et sans lactose) dans ce monde de brut, avec des boules d'énergie gingembre, coco, du Chia pudding noix de coco, servi dans un verre, des cookies cacao cru et noix de cajou, des rochers coco aux amandes et abricots, des gâteaux au cacao cru.

A noter également la présence sur place DES CHEMINS DU BIO qui viendront présenter leur concept d'agritourisme mis en place par des agriculteurs bio du Jura (visite de fermes bio, hébergement à la ferme, etc.).