

**ASSOCIATION BIEN-ÊTRE  
ET KUNDALINI YOGA**

Hôtel de Ville  
Place de la République  
**04200 SISTERON**  
Association loi 1901 N°03003

Renseignements :

**S I M O N E**

*Enseignante diplômée*

☎ **04 92 62 52 76**  
ou **06 86 01 80 66**

[ry.simone@wanadoo.fr](mailto:ry.simone@wanadoo.fr)

**Cours sur :**

**Sisteron**

**Peipin**

**Châteauneuf Val St**

**Donat**

**COURS  
PARTICULIERS ET  
COLLECTIFS**

**(2 PREMIERS COURS D'ESSAI  
GRATUITS)**

**DO-IN**

Le Do-In est une pratique individuelle inspirée du Tao, grand équilibre de l'univers symbolisé par l'union du YIN et du YANG. Il utilise la respiration comme vecteur des mouvements et étirements à accomplir.

Toutes les zones du corps sont sollicitées par les mains même le dos ! Nous utilisons les méridiens d'acupuncture et ses points, les zones réflexes du corps pour nous libérer progressivement de nos tensions et blocages. Le DO-IN harmonise la circulation, la respiration, la digestion qui sont les 3 fonctions principales d'une bonne qualité de l'énergie vitale chez les êtres humains.

Adaptable à toutes les situations de la vie, le DO-IN se pratique à tout âge et les enfants peuvent aussi être facilement initiés ! Les femmes enceintes peuvent en bénéficier également pour leur plus grand bien ! Il équilibre notre mental en favorisant la pleine conscience de notre corps et de ses rythmes, l'attention au moment présent à travers les mouvements et la respiration. Utile aussi bien pour préserver sa santé que pour récupérer plus facilement en cas de fatigue, décalage horaire, maladie ou surmenage... Il est simple à apprendre et procure immédiatement détente profonde et revitalisation.

**DEEKSHA**

Originaire du Nord - Est de l'Inde, Deeksha signifie initiation ou transfert d'énergie divine.

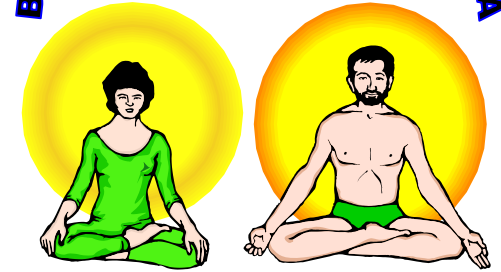
Il est transmis par les mains de l'initié(e), en direct sur le dessus de la tête du receveur ou à distance.

Il agit sur le 7<sup>ème</sup> Chakra et provoque la libération de flux énergétiques qui circulent dans notre organisme. Cette énergie universelle favorise la réflexion, libère et élargit notre conscience, nous proposant de modifier notre perception du monde.

Le but de cette pratique est d'atteindre de nouveaux états de bien-être, et par là, de renforcer notre organisme, de le nourrir d'énergies positives. La joie, la légèreté, le cœur de l'être prennent aussi place dans notre vie.



**BIEN-ÊTRE ET KUNDALINI YOGA**



**KUNDALINI  
YOGA**

**SHIATSU**

**DO-IN**

**DEEKSHA**

**ASSOCIATION BIEN-ÊTRE  
ET KUNDALINI YOGA**

Hôtel de Ville, Place de la  
République  
**04200 SISTERON**  
Association loi 1901 N°03003

## KUNDALINI YOGA

Originaire de l'Inde, le Kundalini Yoga enseigné selon Yogi Bhajan, est appelé le yoga de l'éveil de la conscience. Science ancienne rattachée à la tradition tantrique, il synthétise plusieurs formes de yoga.

Utilisant le potentiel d'énergie créatrice, physique, mentale et spirituelle qui sommeille en nous, la pratique du Kundalini Yoga permet l'épanouissement et l'harmonisation de tous les aspects de la personne humaine.

Constitué d'un éventail très large de techniques ce yoga dynamique et puissant purifie le corps en agissant sur différentes fonctions. En effet, les exercices peuvent travailler à renforcer la circulation sanguine et lymphatique, augmenter la capacité respiratoire et tonifier l'appareil digestif.



En outre, l'utilisation de vibrations sonores «mantra» stimule la sécrétion de certaines glandes, et coordonnée au rythme respiratoire, sert de support à la méditation.

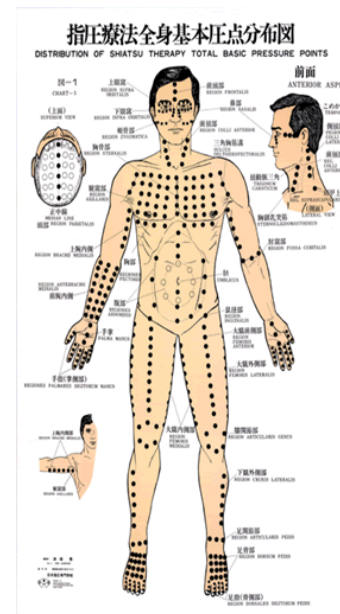
Ainsi le mental se stabilise, se concentre plus aisément, les nerfs se calment graduellement et permettent à la conscience d'affiner sa sensibilité: la perception que l'individu a de lui-même et du monde qui l'entoure s'en transforme peu à peu. Sa compréhension de la vie s'approfondit ; sa capacité de s'adapter aux situations aux situations demandées par le vécu quotidien s'améliore.



## SHIATSU

Le Shiatsu est originaire du Japon et signifie "pression des doigts", même s'il tire ses racines d'une médecine chinoise traditionnelle populaire vieille de plus de 4000 années et qui remonte aux prémices de l'acupuncture. Le massage shiatsu comme l'acupuncture tirent leur philosophie du Tao.

Le massage Shiatsu se base sur le fait que le corps est parcouru de méridiens énergétiques et qu'il permet par pressions des doigts et massages sur des points spécifiques du corps de favoriser la circulation de ces flux énergétiques dans le corps et améliore par la même la vitalité et le bien-être.



Des méridiens énergétiques parcourent notre corps et se trouvent parfois bloqués en certains endroits. L'intervention grâce au massage Shiatsu par action sur certains points permet de libérer et de débloquer à d'autres endroits.

C'est par la pratique que vous apprendrez à discerner les zones où l'énergie est surabondante, zones nommées jitsu, et les zones où elle est déficiente, zones kyo. En général les zones jitsu sont les zones douloureuses et les zones kyo sont celles où il faudra concentrer le traitement afin de rétablir une meilleure circulation des énergies.

