



CONTENU PÉDAGOGIQUE

Théorie et pratique:

- Assise Zazen: Pratique pour la détente et la concentration
- Echauffement – assouplissement – auto massages – ouvertures articulaires – mobilisations articulaires
- Exercices des étirements des méridiens Masunaga
- Approche théorique de l'énergétique orientale

Objectifs:

- Savoir accompagner et s'adapter à un groupe dans une séance de Do In