



## SHIATSU

TECHNIQUE  
ÉNERGÉTIQUE  
JAPONAISE

Équilibrage de la circulation  
énergétique, élimination des  
tensions musculaires,  
régularisation de la respiration,  
de la circulation sanguine  
et lymphatique  
par des pressions/relachements  
effectués au travers  
des vêtements.

Séances sur rendez vous

Pour plus de renseignement  
contacter l'Association :

Les  Sens Ciel

Christine Weil-Sivrière  
06 60 95 60 55  
les.sens.ciel@club-internet.fr  
www.les-sens-ciel.fr



# SAISON 2020/2021

Rentrée le Mardi 08/09/2020



**ACTIVITÉS RÉGULIÈRES\* À L'ESPACE FRANÇOIS VILLON. 30 SEANCES.**

**\*Voir le calendrier pour les dates des séances, (hors vacances scolaires).**

MARDI	FORMULE	APRES MIDI	TARIF	SÉANCE /AN
Forfait 1	Hatha Yoga (HY)	14h à 15h15	230 €	30 séances
Forfait 2	Yoga Nidra & Méditation Pleine Conscience (YN & MPC)	15h15 à 16h15	230 €	30 séances
Forfait 1+2	HY+(YN & MPC)	14h à 16h15	380 €	60 séances
Forfait 3	MPC (remplace le YN 2ème séance du mois)	15h15 à 16h15	160 €	10 séances
Forfait 4	HY+YN	14h à 16h15	340 €	50 séances
Forfait 1+3	HY+MPC	14h à 16h15	300 €	40 séances
MPC 2ème séance du mois				

MARDI	FORMULE	SOIR	TARIF	SÉANCE /AN
Forfait A	YN & MPC	18h30 à 19h30	230 €	30 séances
Forfait B	HY	19h30 à 20h45	230 €	30 séances
Forfait A+B	(YN & MPC) +HY	18h30 à 20h45	380 €	60 séances
Forfait C	MPC (remplace le YN 2ème séance du mois)	18h30 à 19h30	160 €	10 séances
Forfait D	YN+HY	18h30 à 20h45	340 €	50 séances
Forfait B+C	HY+MPC	18h30 à 20h45	300 €	40 séances
MPC 2ème séance du mois				

MERCREDI	FORMULE	SOIR	TARIF	SÉANCE /AN
Forfait E	Yoga Plus (Y+= HY+YN+MPC)	19h15 à 21h30	380 €	30 mercredis

\*Les dates peuvent être modifiées en fonction de divers impératifs.

**STAGES/ ATELIERS ÉNERGIE À LA MAISON DES ASSOCIATIONS**

DIMANCHE	ATELIER	MATIN	TARIF	HORS ASSOC
	Atelier énergie	9h30 à 12h00	30€**	38€**

22 novembre 2020

7 mars 2020

11 avril 2020

**SHIATSU AU SIÈGE DE L' ASSOCIATION**

SHIATSU	SUR RENDEZ-VOUS	1 HEURE
---------	-----------------	---------

**TARIF PAIEMENT À L'ANNÉE\*\* + ADHÉSION 18 €**

\*\* Prévoir un règlement séparé pour l'adhésion à l'association et l'enseignement  
et un certificat médical.

Aucune activité ne sera remboursée en cas d'annulation.



## YOGA NIDRA

RELAXATION  
PHYSIQUE, MENTALE  
ET ÉMOTIONNELLE

## MEDITATION

PRATIQUE DE  
PLEINE CONSCIENCE

## HATHA YOGA

POSTURES  
CONCENTRATION  
RESPIRATION

**Mardi & Mercredi**

Espace François Villon - Osny

Les  Sens Ciel

Christine Weil-Sivrière  
06 60 95 60 55  
les.sens.ciel@club-internet.fr  
www.les-sens-ciel.fr



# YOGA NIDRA

## POUR QUI ? POUR TOUS .

Quand ?

Une fois par semaine, pendant 45 minutes,  
allongé sur le dos, les yeux fermés,  
confortablement installé,  
Prévoir un tapis de sol, un coussin  
plat sous la tête, une couverture légère.

## QU'EST CE QUE YOGA NIDRA ?

Une triple relaxation :  
physique, mentale et émotionnelle et une  
marche vers l'être profond. Il vous  
suffit d'écouter, d'accueillir ce qui passe sans  
intellectualiser sans analyser.

## POUR QUOI FAIRE ?

Pour réduire l'anxiété, le stress en  
harmonisant le conscient et l'inconscient.  
Pour réguler le sommeil.  
Pour améliorer la mémoire.  
Pour planter en soi des pensées positives  
choisies par soi-même.  
Pour mieux aborder les situations difficiles,  
la douleur, la maladie.  
Pour mieux se connaître,  
se définir, s'orienter.

Pour renouer avec son intuition.  
Il apporte bien-être... Sans oublier que  
**une once de pratique vaut mieux  
que des tonnes de théorie !**

*Swami Sivananda*

## INTERVENANT Christine Weil-Sivrière

**Professeur de Yoga**  
Certifiée par l'École Française de  
Yoga (EFY Paris),  
adhérente à la FNEY  
(Fédération Nationale des  
Enseignants de Yoga).

**Certifiée en Yoga Nidra**  
suivant l'enseignement de  
Swami Satiananda.

**Praticienne Shiatsu**  
Certifiée par l'École Tourangelle  
Hervé Eugène, affiliée  
à la Fédération France-Shiatsu.



Siège social :  
21, rue Claude Monet - 95520 Osny  
06 60 95 60 55  
les.sens.ciel@club-internet.fr  
www.les-sens-ciel.fr  
Association régie par la loi du 1er Juillet  
et le décret du 16 août 1901



Les  
Sens  
Ciel

L'association a été créée  
pour favoriser  
la détente et le bien-être  
du corps et de l'esprit.  
Garder ou améliorer  
sa condition physique  
pour être mieux dans sa tête.  
Nourrir son esprit  
par des sorties culturelles,  
entretenir sa créativité, casser la routine  
et renouer avec son intuition  
pour être mieux dans son corps.  
« Les Sens Ciel » est le trait d'union  
entre l'orient et l'occident.  
« Mieux vivre » pour « mieux-être »,  
en harmonie avec soi-même et les autres.

**Un ART DE VIVRE**



# SHIATSU

## POUR QUI ?

Sans réelle contre indication, sinon les  
indications de prudence dans certains cas  
(femmes enceintes, personnes âgées,  
opération récente, lésion cutanée,  
ostéoporose...)

## QUAND?

À chaque changement de saison,  
avant ou pendant une période de stress.  
En prévention.

## POUR QUOI FAIRE ?

Pour la détente,  
Pour prendre soin de son capital santé.  
À chaque fois qu'il faut dénouer  
les tensions du corps.  
Pour éviter que des maux  
plus douloureux s'installent.  
Pour lutter contre la fatigue passagère,  
Pour relancer l'énergie,  
Pour récupérer plus rapidement  
après un choc.

## QU'EST CE QUE C'EST?

C'est un ART DE VIVRE dans la même  
lignée que le Yoga, le Tai Chi Chuan,  
le Qi Gong...et toutes les méthodes  
holistiques de santé visant à améliorer  
à la fois le corps et l'esprit.

Le Shiatsu peut accompagner un suivi  
médical mais en aucun cas le remplacer.  
**Ce n'est pas un massage médical  
ni une séance de kinésithérapie.**