



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
01 30 73 13 28-06 60 95 60 55
les.sens.ciel@club-internet.fr
www.les-sens-ciel.fr

SAISON 2018/2019

Rentrée le Mardi 11/09/2018

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES* À L'ESPACE FRANÇOIS VILLON.

*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€**
	14-oct-18			
	25-nov-18			
	10-fev-19			
	24-mars-19			
	14-avril-19			
	19-mai-19			

** Moins 10% dès le 3ème atelier. Les dates peuvent être supprimées, vérifiez sur le site.

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
01 30 73 13 28
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
Tel. & fax : 01 30 73 13 28
Mobile 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



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.**