



Shizen académie



Gilles Le Picard

SHIZEN  ACADEMIE

Zen Shindo

Rituel d'harmonisation du corps et de l'esprit

Le Zen Shindo est une pratique corporelle ayant ses racines au Japon associant vibrations, étirements, mobilisations dans une présence axée sur l'essentiel.

L'ART DE LA PRÉSENCE PAR LE TOUCHER EN SILENCE

Le Zen Shindo invite à un retour au corps, à l'écoute fine des sensations et à une détente profonde du système nerveux.

Par un toucher juste, respectueux et structuré, la séance devient un espace d'ajustement naturel, où le corps et l'esprit retournent à leur essence première.

Cette pratique agit à la fois sur :

- le corps physique,
- les tensions émotionnelles,
- la qualité de la respiration,
- la clarté mentale et l'ancrage.

POUR QUI ?

Ouvert à tous – aucun prérequis.
Accompagnement personnalisé & adapté.

ZEN SHINDO, EXPÉRIENCE D'UN RITUEL UNIQUE

- Favoriser la détente et fortifier la santé,
- Restructurer une relation saine avec soi-même et ranimer le sentiment de bien-être,
- Libérer les tensions musculaires et mentales,
- Rétablir et stabiliser un dialogue amical avec son corps et ancrer la paix de l'esprit.



où :

Trégor Bretagne
Canada (ateliers)
Philippines (séjours)

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Email : shizen-academie@gmail.com – contact@gilleslepicard.com

Tél : 06 16 43 26 42

www.shizen-academie.com – www.gilleslepicard.com