

Venez pratiquer sur vous même

La meilleure façon d'apprendre, de faire de cet art un art de vivre, de retrouver cette simplicité, c'est d'expérimenter sur soi, l'art de se connaître soi-même.

Pour pratiquer :

- Une tenue confortable et douillette
- De quoi prendre des notes et des crayons ou feutres de couleurs.

Vous allez consacrer ce moment à vous détendre, pensez à votre confort

Dates du cours : **Samedi 24& 25 mai 2025**
Samedi 10h00 17h30
Dimanche 9h30 – 12h 30

Lieu du cours et inscription : **Chalet le Nid d'Aigle**
Rte des Renards 78,
1882 Gryon

Coût du stage : Chf 150.- (livre 1 chf.20.-)
Possible de régler par Twint

Praticienne : Chantal Pelet / 079 271 13 56
chantal.clair@bluewin.ch

Introduction au

Jin Shin

Jyutsu

**Ou Physio-
philosophie**

En aide à soi-même

Samedi 24 mai dimanche 25 mai

En aide à soi-même

Le *Jin Shin Jyutsu* est un art millénaire d'harmonisation de l'énergie vitale dans le corps.

Issu de la sagesse innée et transmis oralement de génération en génération, cet art était grandement tombé dans l'oubli, lorsqu'au début du XX^{ème} siècle il fut ranimé, au Japon, par Jirô Murai.

C'est l'art de relâcher les tensions qui causent différents symptômes physiques et d'équilibrer le système énergétique de notre corps.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le *Jin Shin Jyutsu* travaille avec vingt-six verrous de « sauvegarde » placés sur les circuits énergétiques qui amènent la vie dans notre corps.



Lorsqu'un de ces circuits subit un blocage, la stagnation qui en résulte a pour effet d'entraîner des tensions physiques. Tenir certaines combinaisons de verrous rétablit la circulation de l'énergie, ce qui réduit ces tensions et installe le bien-être.

Une séance de *Jin Shin Jyutsu* en aide à soi-même dure au minimum 5 minutes. C'est un art doux qui se pratique en posant le bout des doigts (par-dessus les vêtements) sur les verrous de sauvegarde, ceci, afin d'harmoniser de rétablir un équilibre et de libérer les tensions.

En pratiquant le *Jin Shin Jyutsu* sur soi-même, on réalise rapidement que c'est une bonne façon d'apprendre à se connaître, tant physiquement qu'émotionnellement et mentalement. Cette pratique

régulière nous permet d'apprivoiser la sagesse de notre corps, d'apprendre à interpréter et utiliser ses messages afin de pouvoir à nouveau rétablir l'équilibre.

Finalement, le *Jin Shin Jyutsu* est une méthode simple et vigoureuse dont chacun dispose, tant ceux d'entre nous qui souffrent de stress ou de troubles divers, que ceux qui voudraient tout simplement participer activement au maintien de leur bien-être.

Durant le cours, vous recevrez le livre écrit par Mary Burmeister, intitulé « Introduction au *Jin Shin Jyutsu* Est, Livre 1 »

