



NONINDO ZEN BIEN-ÊTRE

Ateliers animés par Maître Tokuda Igarashi

- shiatsu : vise à rétablir la circulation de l'énergie vitale
- massage facial japonais : massage anti-âge, le lifting naturel
- shojin et yakuzen : savoir associer cuisine, bien-être et santé

juin

arrivée le jeudi 13

zen bien-être : 14 - 15 - 16 - 17 - 18

départ le mercredi 19

juillet

arrivée le vendredi 13

zen bien-être : 14 - 16 - 17 - 18

(le 15 fête annuelle d'EitaiJi)

départ le vendredi 19

août

arrivée le mardi 13 août

zen bien être : 14 - 15 - 16 - 17 - 18

départ le lundi 19

programme	
6h	Réveil
6h30	Zazen
7h	Samu
8h	Petit-déjeuner
9h	Gymnastique
9h30	Shiatsu
11h30	Déjeuner
15h00	Shiatsu, Massage facial japonais
16h30	Thé
18h	Zazen
19h	Dîner

Tarif : 525€ (atelier de 5 jours + pension complète et hébergement de 5 jours)

Le nombre de places est limité.

Les inscriptions seront validées dans l'ordre d'arrivée des paiements sur le compte.

Inscription : secretariat.eitaiji@gmail.com

Lieu : Le Rocher de la Baume 06260 La Rochette France

Santé

Beauté

Longévité

Spiritualité