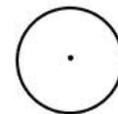


Métaphore
Association Loi 1901



Ki Uchi-Do
«La Voie de l'Énergie Interne»

Samedi 31 mars 2018

Séance au Lever du Soleil



Rendez-vous à 7h00 : quand on arrive de Canet pour aller en direction de Saint Cyprien, se garer juste avant les pins situés sur la droite, au niveau des places de parking pour personnes handicapées (Avant le village des pêcheurs)

Covoiturage possible à partir de Bompas : **rdv à 6h45** à la salle.

Venir en kimono si possible, baskets, et prévoir aussi des vêtements chauds au cas où : parka, gants, bonnet. Prévoir serviette ou petit siège pour s'asseoir en position de méditation.

Apporter son petit-déjeuner (pris en commun pendant la séance)

Programme de la séance

7h15 : Salut

Contemplation/méditation

Respiration alternée (ou autre)

Exercices énergétiques / Katas

Vers 8h15 : Enseignement oral - Les bienfaits du travail avec le Soleil (et petit-déjeuner)

9h15 : fin de la séance.

CONTACT : Agnès COCHET - **06.87.14.80.80**