

Séminaire : MEDITATION AU GONG

Samedi 17 janvier 2026, 9h-12h



Méditations vibratoires & sonores, Chakra, Mudra, Mantra...

avec **Olivier F. Hoffmann** Anthropologue-philosophe, enseignant d'arts énergétiques

Séminaire : DOS, COLONNE VERTEBRALE & ARTICULATIONS

Samedi 14 Février 2026, 9h-12h



Do-In, Kikô, Chi-Kung, Chakrayama... Plantes & oligo-éléments... Pratique & théorie.



Daruma Kongo Dojo 5A, rue du camp 67240 Oberhoffen-sur-Moder

kikobudo.alsace @orange.fr 03 88 73 99 05 www.alsace-shiatsu-do.fr

🌀 SAMEDI 17 JANVIER : MEDITATION AU GONG

La vibration est l'essence même de l'univers si l'on en croit la théorie du Big-Bang qui explique l'apparition de l'espace et du temps... Ainsi, notre corps est-il composé d'organes et d'éléments répondant à des fréquences vibratoires.

Bols himalayens, mantra/kototama, prières, chants ou instruments chamaniques sont autant de méthodes traditionnelles pour harmoniser le corps et l'esprit ou tenter d'évoluer spirituellement.

Le son constitue la voie royale d'accomplissement avec ses fréquences qui sont chaleur, vie et équilibre pour jouer la mélodie de vie.

Horaires : 9h-12h.

Tarif : 40 € (acompte de préinscription 20 €) à l'ordre d'Alsace Shiatsu-Do.

🌀 SAMEDI 14 FEVRIER : DOS, COLONNE VERTEBRALE & ARTICULATIONS

Le mal de dos et les douleurs articulaires se sont multipliés dans notre société moderne ; sédentarité, position assise, manque d'activité physique voire au contraire dépense sportive excessive, ou mal gérée, et vieillissement en sont les causes principales.

La colonne vertébrale, ou névraxe, est au centre de la plupart des méthodes traditionnelles de préservation de la santé : Kundalini, Yoga, Qigong, Daoyin, etc.

Cet axe Terre-Homme-Ciel [la Grande Triade Chinoise] est à la fois en rapport avec la bonne santé et le développement personnel – ou méditatif & spirituel.

De nombreuses techniques énergétiques, respiratoires et gymniques s'avèrent utiles pour prévenir les tensions ou aider à réduire les douleurs... Ainsi, que par ailleurs, divers oligo-éléments ou plantes, en interne et en externe.

Horaires : 9h-12h.

Tarif : 40 € (acompte de préinscription 20 €) à l'ordre d'Alsace Shiatsu-Do.

Alsace Shiatsu-Do Daruma Kongo Dojo

5a, rue du camp 67240 Oberhoffen-sur-Moder

www.alsace-shiatsu-do.fr **03 88 73 99 05** www.facebook.com/kikobudo.alsace

