

Le Dojo de Kinomichi de
Genève vous propose

Découvrez le Kinomichi

Art du mouvement

Stage résidentiel enseigné par Xenia Heinze
du vendredi 21 septembre à 17h
au dimanche 23 septembre à 16h



Le Dojo de Kinomichi de Genève vous propose:

Un stage résidentiel de découverte et de pratique du Kinomichi dans la région du Valais (Martigny)

Ouvert à tous, débutants comme confirmés

du vendredi 21 septembre 2018 à 17h
au dimanche 23 septembre 2018 à 16h

Lieu

HOTEL-PENSION BEAU-SITE
1927 Chemin-Dessus, altitude 1150m
www.chemin.ch

Prix du séminaire

Le prix du stage comprend 9h de pratique de Kinomichi, hébergement et excellente cuisine végétarienne, possibilité de méditer en groupe matin et soir:

- **Chambre partagée** (non mixte: 2 à 4 pers. par chambre): CHF 360

- **Chambre individuelle:** CHF 450

CHF 20.- de réduction pour toute inscription effectuée avant le 30 juin.

L'Association Suisse de Kinomichi

www.kinomichi.ch

Le Kinomichi, que l'on peut traduire par "la Voie du Ki" ou "la Voie de l'énergie" - est un art du mouvement élaboré par Maître Masamichi Noro. Il s'adresse à tous, débutants comme avancés et, dans un esprit d'ouverture et de bienveillance envers soi-même et ses partenaires, va progressivement libérer l'énergie qui nous traverse, grâce aux mouvements. Par cette discipline, peu à peu, le pratiquant expérimente les sensations d'ancrage corporel - la terre - et l'ouverture naturelle qui en découle vers l'espace - le ciel.

S'éprouve alors un sentiment de joie par l'expansion du corps, la liberté du souffle, l'ouverture, le contact avec le partenaire et la resynchronisation d'avec notre être.

Le Kinomichi est un véritable chemin et certains le pratiquent depuis plus de 30ans. Créé à Paris en 1979, il s'inscrit dans la tradition du budo.

Enseigné par Xenia Heinze



Psychologue et psychothérapeute de profession, Xenia a découvert le Kinomichi en 1989 à Genève. Elle apprécie la complexité et la richesse de cet art du mouvement qu'elle pratique et enseigne avec joie depuis une vingtaine d'années.

Renseignements et Inscriptions

Xenia Heinze
xeniaheinze@gmail.com

