

# L'esprit des mains

## Shiatsu, Do In, Qi Gong et Marche Nordique douce

**À Fontainebleau — Bellifontains ou visiteurs — faites le plein d'énergie, de détente et de reconnexion à vous-même !**

Découvrez **trois pratiques**  
pour rechercher l'harmonie par la voie du corps et de l'esprit :

Des séances de **Shiatsu, un art énergétique** japonais ancestral

Des ateliers de **Marche Nordique douce** et en conscience

Des ateliers de **Do In/ Qi Gong** Online

---

☀ **Le Shiatsu**, littéralement « pression des doigts », est une pratique d'origine japonaise, basée sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise. Cette discipline énergétique considère le soin à l'être humain dans sa globalité. Son but est de stimuler les capacités d'auto-guérison du corps, et de permettre de rééquilibrer les aspects physiologique et psychique. Le travail du praticien Shiatsu consiste à effectuer des pressions avec les pouces sur les méridiens et points d'acupuncture, sur l'ensemble du corps, et complétées par quelques étirements. La séance d'1h20 mn se reçoit habillé, au sol sur un futon.



Possibilité aussi de recevoir des séances de **shiatsu assis (Amma assis) sur chaise ergonomique**, de 20 mn, dans le cadre et sur le lieu de votre séminaire, conférence ou maison d'hôtes (à partir de 2 personnes).

**Recevoir un Shiatsu de manière régulière permet de :**

- Être soutenu.e durant les périodes d'efforts
- Soulager vos douleurs physiques
- Apaiser la nervosité, les émotions, le stress
- Stimuler votre système immunitaire
- Lutter contre les troubles divers (fatigue, troubles digestifs...)
- Nourrir votre besoin de reconnexion au corps

**Horaires d'ouverture du cabinet de shiatsu** : du mercredi au vendredi de 10h à 19h, et le samedi apm. La séance de Shiatsu d'1h20 : **60 €**

**Et aussi :**

### Les Ateliers de Marche Nordique douce

**Le samedi matin, de 9h30 à 11h**, dans le parc extérieur du château ou la forêt de Fontainebleau. (voir infos et tarifs sur le site web - possibilité groupes privés online sur demande).

**Vous habitez la région ou vous venez en week-end** : la Marche Nordique douce et consciente est idéale pour reprendre une activité physique et dynamique en douceur, se relier à la nature, mobiliser l'ensemble du corps dans un esprit méditatif et ainsi renouveler son énergie vitale, tout en apaisant le stress et en renforçant le mental. Plus dynamique et complète que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons spécifiques.



### Les ateliers online hebdomadaires de Do In & Qi Gong

**Le jeudi soir à 19h30, à partir de novembre 2020**, 35 mn pour prendre soin de vos énergies, chez vous ! (voir infos et tarifs sur le site web - possibilité groupes privés online sur demande).

**Des « exercices de santé et de longévité » pour tous**, selon les 5 saisons de l'Énergie de la Médecine Traditionnelle Chinoise : du Do In — automassage sur les méridiens d'acupuncture et « yoga japonais » — et du Qi Gong — gymnastique énergétique chinoise, méditations et respirations. Pour réveiller votre conscience corporelle, votre senti intérieur, assouplir votre corps en douceur et apaiser votre mental.



**Nathalie Vandebeulque**, musicienne et thérapeute, certifiée en Shiatsu Nonindo et Do In, diplômée RNCP en Amma Assis, diplômée de Qi Gong (Institut Quimetao), diplômée FFRP de randonnée pédestre, de marche nordique, module de rando santé@, et titulaire d'un CQP d'animatrice de loisirs sportifs.

### **Bienvenue sur mes deux sites Web :**

Particuliers : <http://lespritdesmains.com>

Entreprises et institutions : <http://pro.lespritdesmains.com>

### **Réseaux sociaux :**

<https://www.facebook.com/lespritdesmains>

<https://www.instagram.com/naltho>



### **Infos pratiques**

#### **Contact à Fontainebleau :**

**Cabinet** : rue Saint Merry (à 10 mn à pied du château et de la forêt)

**Ateliers hebdo Do In, Qi Gong** : sur Zoom

**Ateliers de Marche Nordique** : dans le parc extérieur du Château ou en forêt. Possibilité de réserver une séance privée à partir de 3 personnes.

**Je reçois sur RV pour le shiatsu, et une inscription préalable est obligatoire pour les Ateliers.**

**Mobile 06 07 71 84 90 / Email : [lespritdesmains@gmail.com](mailto:lespritdesmains@gmail.com)**

J'interviens également en hôtel, maison d'hôtes, centre sportif, espace de coworking ou de séminaire, centre hospitalier, entreprise, salle de spectacle...



Avec l'Association Kokoro Santé  
N° Siren 848 042 248