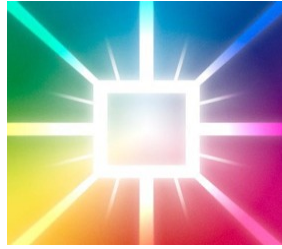


Shutaïdo©



Le Shutaïdo© est un art énergétique favorisant la détente et le retour à l'équilibre. Il est basé sur des mouvements simples, souples et lents, accessibles à tous.

Le Shutaïdo© permet de s'ancrer et de rééquilibrer nos corps et notre structure énergétiques. Les mouvements permettent cette alchimie entre le corps et l'énergie pour retrouver la stabilité.



Les 8 principaux apports d'une telle pratique :

Enracinement
Equilibre
Renouvellement énergétique
Détente intellectuelle, physique et émotionnelle

Dynamisme
Fluidité
Confiance
Déploiement

Jean Lubet Instructeur Shutaïdo
www.jeanlubet.net