



無形 Association  
*Sans forme ni chemin*

無道  
*Sans forme ni chemin*

# A noter dans vos agendas

DATE	HORAIRE	STAGE
25/11/2023	de 14h00 à 17h30	Initiation au shiatsu
26/11/2023	de 09h30 à 12h30	IPSM – les genoux et le corps en mouvement
09/12/2023	de 14h00 à 17h30	Initiation au shiatsu
10/12/2023	de 09h30 à 12h30	IPSM – les genoux et le corps en mouvement
27/12/2023	de 14h30 à 17h30	IPSM – méthode pour entretenir la vitalité – YO KI HO
27/12/2023	de 18h00 à 21h00	Aïkido, kenjutsu, laijutsu – YO KI HO
28/12/2023	de 09h30 à 12h30	Demi journée bien-être – tataki
31/12/2023	de 10h00 à 11h00 de 11h00 à 12h00	Etsunen Geiko - Qi Gong - <b>GRATUIT</b> Etsunen Geiko – Aïkido – <b>GRATUIT</b>
03/01/2024	de 14h30 à 17h30	Daoyin Qi Gong
03/01/2024	de 18h00 à 21h00	Qi Gong et Aïkido
04/01/2024	de 14h30 à 17h30	Daoyin Qi Gong
04/01/2024	de 18h00 à 21h00	Qi Gong et Aïkido
07/01/2024	de 09h30 à 12h30	IPSM – les épaules et le corps en mouvement
10/01/2024	pendant les cours	KAGAMI BIRAKI – <b>GRATUIT</b>
21/01/2024	de 09h30 à 12h30	IPSM – les épaules et le corps en mouvement
04/02/2024	de 09h30 à 12h30	IPSM – les épaules et le corps en mouvement

POUR NE MANQUER AUCUNE  
DE NOS PROCHAINES VIDEOS

ABONNEZ-VOUS  
À NOTRE  
CHAÎNE 

au dojo du gymnase du val de Vire - Rue André MALRAUX  
14500 VIRE NORMANDIE

Renseignements et inscriptions au 07 49 01 92 98 ou [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)



# Intégration Psycho-Sensori-Motrice

## Les genoux & le corps en mouvement

animé par Nicolas RAGOT  
Coordinateur IPSM

**Les Dimanches**  
**26 nov & 10 déc 2023**  
de 9h30 à 12h30

**À VIRE NORMANDIE**  
**au dojo du gymnase du Val de**  
**Vire**  
**Rue André MALRAUX**

Tarifs :  
L'atelier 30 €  
Les 2 ateliers 55 €  
Tarifs réduits :  
L'atelier 20 €  
Les 2 ateliers : 40 €

Nous apprendrons à noter vos habitudes néfastes et, à partir d'une écoute de nous-même, engagerons une démarche permettant d'acquérir de meilleurs mouvements et postures.

Faire participer l'ensemble de notre corps dans chacun des gestes de notre quotidien

☎ 07 49 01 92 98

✉ transformaction@yahoo.com

*Pensez à apporter une couverture et  
privilégiez une tenue ample et  
souple*



# Initiation au SHIATSU

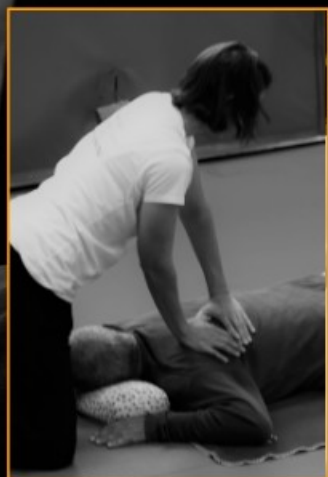
指  
圧

Les Samedis 25 novembre et 9 décembre 2023  
de 14h30 à 17h30

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

Les bases du anma et du shiatsu du dos  
Mieux vivre les passages de la saison  
Pratiquer et comprendre le shiatsu et auto-shiatsu  
Techniques de massage habillé

Animé par Nadège GIGAN  
Praticienne en Shiatsu



Tarifs :  
L'atelier 30 €, les deux 55 €  
Tarifs réduits :  
L'atelier 20 €, les deux 40 €

Pensez à apporter une couverture et  
privilégiez une tenue ample et souple

☎ 06 29 02 10 44

✉ sansformenichemin@yahoo.fr







# Yô Ki Hô 養気法



## Application de Yokihô dans l'aikidô, kenjutsu et iaijutsu

Inspiré de la méthode de Terrayama Sensei, YOKIHO entre dans le cadre des exercices japonais de santé, il s'agira d'un stage pour ceux qui le souhaitent dans la continuité de l'après midi.

Ouvert à tous

**Mercredi 27 décembre 2023**

**18h00 à 21h00**

**Au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX À VIRE NORMANDIE**

Tarifs : 30 € le cours - 55 € les 2 cours

Tarifs réduits : 20 € - 40 € les 2 cours

**Nicolas RAGOT**

Coordinateur pédagogique  
& concepteur de l'IPSM  
07 49 01 92 98



Renseignements & inscriptions :  
[transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)  
[www.sans-forme-ni-chemin.fr](http://www.sans-forme-ni-chemin.fr)

