


**Ateliers de Jin Shin Jyutsu via ZOOM**
**animés par Claire Carrière, praticienne et formatrice**

L'art du Jin Shin Jyutsu revitalise et harmonise le corps, le mental et les émotions. Sa pratique est simple et accessible à tous. Il surprend par son efficacité.

Le Jin shin Jyutsu développe le calme intérieur, apaise les émotions fortes ; il détend le corps, renforce son fonctionnement, amène une meilleure compréhension de soi-même et donne des outils simples pour se sentir bien en tout instants de la vie quotidienne. Sa pratique peut devenir un art de vivre.

Les ateliers de Jin Shin Jyutsu par Zoom proposent des moments de pratique en *aide à soi-même* avec un fil conducteur d'enseignement sur un thème choisi pour une année (d'avril à mars de l'année suivante). Il est cependant possible de participer ponctuellement.

**CALENDRIER Novembre 2026 – mars 2027**

**VISIO, ateliers d'aide à soi-même,**

| **1 lundi par mois de 19h15 à 20h45** | **La 12 FE d'organe** |
|---|---|
| Lundi 30 novembre | **FE Diaphragme** |
| Lundi 4 janvier | **FE Ombilic** |
| Lundi 8 février | **FE Vésicule biliaire** |
| Lundi 8 mars | **FE Foie** |
| Lundi 5 avril | **Nouveau cycle : FE Poumon** |

| **1 lundi par mois de 19h15 à 20h** | **Les Verrous de sauvegarde de l'énergie, en lien avec les profondeurs** |
|---|---|
| Lundi 21 décembre | **Les VS # 20, 21 et 22** |
| Lundi 25 janvier | **Les VS # 23 et 25** |
| Lundi 22 février | **Les VS # 24 et 26** |
| Lundi 22 mars | **Le VS # 26 et l'Ovale** |
| Lundi 19 Avril | **Début d'un nouveau cycle – à définir** |

** ** **



Praticienne en Jin Shin Jyutsu depuis 2012 et formatrice depuis 2013, je suis pianiste de formation – professeur et concertiste. C'est suite à la guérison complète d'une maladie génétique, grâce à la pratique du Jin Shin Jyutsu, que j'ai souhaité me former pour devenir thérapeute et formatrice en "Aide à soi-même"; depuis 2020 j'enseigne également la pratique sur autrui au travers d'ateliers et de stages.

A l'écoute du son et à la rencontre avec l'âme des compositeurs dont j'interprète les œuvres s'est ajouté la richesse de l'écoute de la vibration de l'être humain en son évolution physique, psychologique comme en son cheminement intérieur.

En 2010, j'ai commencé à me former auprès des instructeurs de Jin Shin Jyutsu Inc.- www.jsjinc.net - et, depuis 2016, j'approfondis ma compréhension et pratique auprès de Matthias Roth - matthiasjsj.de/fr. Je suis membre de Jin Shin Jyutsu-asso et en 2026, j'ai adhéré à Jin Shin Guild .

**NB. Les ateliers par Zoom proposent, par cycle thématique , un enseignement continu validé par une attestation de formation pour ceux qui les auront suivis dans leur intégralité, sur une année (avril à mars) .**

Tarif :
15€ par atelier (chèques à l'ordre de Claire Carrière, virement ou espèces)
ou
120€ la carte de 10 ateliers + 20€ d'adhésion annuelle à l'association *Art et musique à protée de main* dont l'une des vocations principale est la transmission du Jin Shin Jyutsu (chèques à l'ordre de Art et Musique à portée de main, virement, ou espèces)

Contact : Claire Carrière
06 03 94 11 71
claire.carriere@yahoo.com
ou
artmusiquefamille@gmail.com