

La Maison Zen vient d'ouvrir, pour cette nouvelle rentrée 2021-2022, à une nouvelle adresse : 1 rue Edouard Herriot 24120 Terrasson (quartier de la gare).

Article Ewanews du 3 octobre 2019. Après un travail de rénovation mené avec beaucoup de goût et de raffinement, "La maison Zen" vient d'être inaugurée
19 place de la Libération, à deux pas du pont vieux de Terrasson,
le 13 septembre 2019. Au delà du caractère très chaleureux de la soirée partagée entre invités, amis et élèves des cours de Taï Chi de
Raphaële Cronier, initiatrice de ce beau projet, nous tenons à saluer la naissance de ce lieu, entouré
d'un grand jardin, qui offre le calme nécessaire à la pratique des six activités qu'elle propose en lien avec l'esprit du Zen. Il ne faut pas entendre par là de simples techniques de bien être, mais l'unité de disciplines dévouées à l'éveil et l'harmonisation du corps et de l'esprit, à l'approfondissement et à l'apaisement intérieur de nos existences trop souvent malmenées par une course effrénée contre le temps. La démarche est d'autant plus intéressante qu'elle est en elle-même un processus de transformation.

Passionnée de culture japonaise, diplômée en Shiatsu et membre de la Fédération Française

de shiatsu traditionnel, qu'elle pratique en soin énergétique profond sur rendez-vous, Raphaële Cronier propose également des cours de Do-In, le lundi à 11h, le mercredi à 19h30, le vendredi à 11h et le samedi à 10h. Cette méthode japonaise de digitopuncture, étirements et frictions vise à réguler soi-même, en apprenant les bons gestes, les maux du quotidien.

Des ateliers Shodo, calligraphie japonaise, offrent le bonheur de travailler avec art "la voie du pinceau", centrée sur la posture et la concentration jusqu'au geste sûr. Ils se tiendront dans une salle dédiée à cette activité, le mercredi à 14h (à un rythme mensuel pour les adultes, le premier commence le 25 septembre) et à 16h pour les jeunes en séances hebdomadaires.

Tous les mercredis soirs, sauf vacances scolaires, ceux qui sont intéressés par la méditation pourront venir la pratiquer à la maison Zen à partir de 20h30.

Deux horaires sont également prévus pour le Fascias Tonic : lundi 12h30, samedi 11h 30. C'est une gymnastique douce qui utilise des rouleaux et des balles pour un travail du corps tout en étirements, très efficace contre le stress et le mal de dos. La maison Zen, comme le souligne Raphaële Cronier, est avant tout " un lieu ouvert, de pratique et d'échanges, où chacune et chacun vient pour se faire du bien".

En cycles mensuels sur le dimanche matin, 9h ou 11h selon le groupe, le Qi Zen offre un travail énergétique directement relié aux saisons, avec des mouvements lents issus du Qi Cong et des points d'acupression sur deux méridiens choisis pour mettre son organisme au diapason des énergies de la saison, mieux traverser les temps secs et chauds ou humides et froids...Le premier Qi zen de fin d'été à la maison Zen s’est déroulé le 15 septembre 2019.

Enfin, pour ceux qui souhaitent s'initier à l'énergétique japonaise et au Shiatsu, en apprendre et comprendre les principes théoriques et les gestes, Raphaële Cronier ajoute des ateliers thématiques qui se tiendront également un dimanche par mois à 10h, le premier est prévu le 29 septembre autour de "comment prendre soin de son dos"?

Selon le nombre de participants, certains horaires de cet emploi du temps bien rempli pourront être modifiés ou adaptés. Vous trouverez toutes les explications et renseignements utiles, ainsi que les dates des prochains Qi Zen ou ateliers thématiques sur le site de la maison Zen : www.la-maison-zen.com

ou en téléphonant au 06 75 18 09 83.