



# Marche énergétique d'été en forêt de Clairefontaine en Yvelines

---

EXERCICES DO IN - ECHANGES

Dimanche 21 juin 2026 - RDV 9 h 00

---

Avec  
Nathalie Levardon  
et Hervé Ligot  
formateurs Shiatsu et Do In



Informations et réservation Hervé 06 15 35 70 68

# Célébration de l'Été : Marche Énergétique à Clairefontaine

**Dimanche 21 juin 2026 | Matinée Ressourcement**

À l'occasion du Solstice d'été, sous l'influence de l'élément Feu, cette période de l'année est le point culminant de l'énergie Yang, propice à l'épanouissement et à la vitalité.

## Une approche globale de la santé

Loin de la théorie, cette matinée propose une mise en pratique des principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Au programme : une boucle de **9 km (environ 2h30)** ponctuée d'ateliers corporels et de stimulations énergétiques accessibles à tous les niveaux.

**Vos intervenants :** La session sera co-animée par deux experts du shiatsu praticiens et formateurs :

- **Nathalie Levardon**
- **et Hervé Ligot**, auteur de référence aux éditions Leduc.

## Les bénéfices de cette matinée :

- **Harmonisation :** S'aligner sur les rythmes saisonniers pour booster son tonus.
- **Détente :** Évacuer les blocages physiques par le mouvement doux.
- **Apprentissage :** Découvrir des exercices simples pour entretenir son énergie au quotidien.
- **Échange :** Profiter de la dynamique d'un groupe au cœur de la forêt de Clairefontaine.

*Ouvert à tous, sans prérequis. Prévoyez une tenue souple et adaptée à la météo.*

---

## Informations & Inscriptions

- **Date :** Dimanche 21 juin 2026 (matin).
- **Lieu :** Clairefontaine-en-Yvelines (78).
- **Modalités :** Inscription obligatoire auprès d'**Hervé**.
- *Le point de rencontre exact et les consignes vous seront transmis après validation de votre inscription.*