

## HISTOIRE

Le Jin Shin Jyutsu était quasiment oublié au Japon, lorsque le maître Jirô MURAI le raviva de façon spectaculaire au début du 20<sup>ème</sup> siècle. A la fin de la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale, Mary BURMEISTER, une sino-américaine en visite au Japon, rencontra maître Jiro MURAI. Il lui demanda de rapporter un cadeau de l'Orient à l'Occident. Elle accepta et étudia l'Art du Jin Shin Jyutsu et le transmit à son tour aux États-Unis. Il voyage maintenant à travers le globe.

Cet Art est la connaissance de la force vitale dans le corps. En posant nos mains sur différentes zones de notre corps ou en se tenant un doigt, **nous pouvons alors prendre une part active à notre équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel.**

Ces zones, nos 26 verrous de sauvegarde de l'Énergie, sont des véritables alliés qui nous préviennent lorsque nous abusons de notre corps ou que nous sommes « ignorants » de qui nous sommes vraiment. Ils peuvent devenir des guides infailibles sur le chemin de la transformation intérieure.

**Cet Art nous aide à rester sain, heureux et jeune.**

L'étude et la pratique mènent à une meilleure connaissance de soi afin de s'aider et ainsi mieux aider autrui.

Cet Art **surprend par sa simplicité et son efficacité**, il peut être appliqué facilement sur-soi-même ou sur les autres.

Le **Jin Shin Jyutsu** s'adresse à tous **quel que soit notre état, notre vécu ou notre âge.**

**L'AIDE à SOI-MÊME ou le cœur du Jin Shin Jyutsu**

Simple, discrète, très facile à apprendre, la pratique sur soi permet d'apprendre à entendre les messages de notre corps ; elle amène à mieux se connaître et à s'aider soi-même. Elle procure une profonde relaxation **en réduisant les effets du stress / tensions de notre vie quotidienne.**

Elle harmonise aussi les effets du stress post-traumatique, sans larme et sans devoir revivre l'épisode traumatisant.



« **Ma destinée est dans mes mains** »  
Mary BURMEISTER

**Jurbise**

**2018 - 2019**

## **STAGES : 2 jours pour découvrir les concepts fondamentaux du Jin Shin Jyutsu**

Trois livres, très simples, et rédigés pour être expérimentés, représentent le cœur du Jin Shin Jyutsu : la pratique sur soi, « me connaître (m'Aider Moi-Même) ».

**Chaque stage est indépendant et complet. Le livre correspondant au stage est remis aux nouveaux stagiaires.**

### **Livre I : Introduction au Jin Shin Jyutsu Est.**

Art de Vivre • Conscience de l'Énergie Universelle • Application de cette Conscience • Source de Vie • Attitudes • Séquences Journalières de Base • Séquences Spéciales • Pratique sur soi plusieurs fois par jour.

22 et 23 septembre, 17 et 18 novembre 2018  
23 et 24 mars 2019

### **Livre II : Les Verrous de « Sauvegarde » de l'Énergie et les Clés de l'Humanité.**

Que sont-ils ? Où sont-ils ? Qui sont-ils ? Quand et Comment aident-ils ? Pratique sur soi plusieurs fois par jour

Les Verrous de Sauvegarde de l'Énergie : montrés sur chaque participant.

23 et 24 février, 27 et 28 avril 2019

### **Livre III : S'Amuser avec les doigts et les orteils.**

- Doigts et orteils • Mains et pieds comme Câbles de Batterie
- Techniques d'Élimination des tensions / du stress quotidiens
- Conscience et Compréhension des MAINS / PAUMES / PIEDS / PLANTES
- Pratique sur soi plusieurs fois par jour.

18 et 19 mai 2019

**1<sup>er</sup> jour : 9h30 - 17h**

**2<sup>ème</sup> jour : 10h - 17h**

**Nouveaux : 260€, répétants : 180€**

Jin Shin Jyutsu n'a pas pour but de remplacer les soins médicaux proposés par les autorités médicales reconnues.



## **JOURNÉE de Pratique sur Soi**

Prendre du temps pour se poser et se ressourcer, INTENSIVEMENT... dans le silence.

Une journée pour découvrir ou redécouvrir la puissance de notre être énergétique ; observer nos émotions, nos pensées et notre corps s'apaiser ; prendre confiance en soi ; mieux se connaître...

Un enchaînement de différents flux, guidés et explicités, étape par étape.

Une journée pour connaître cet état de paix et de quiétude totale.

16 juin, 15 septembre, 15 décembre 2018

16 mars, 22 juin 2019 / 10h - 17h / 70€

## **ATELIER découverte du mercredi soir**

Une fois par mois : vivre à un rythme plus lent la découverte des concepts fondamentaux de l'Aide à Soi-Même.

La pratique est abordée de manière plus individuelle et se centre sur un thème plus spécifique comme la fatigue, le sommeil, le mal de dos, les allergies, les douleurs articulaires...

Rentrez chez vous avec les outils pour harmoniser vous-même ces différents « projets », devenir votre propre guide et ainsi prendre une part active à votre santé et votre bien-être.

20 juin, 19 septembre, 24 octobre, 21 novembre, 19 décembre 2018

16 janvier, 20 février, 20 mars, 17 avril, 8 mai, 19 juin 2019

19h - 21h / 20€

## **SOIRÉE de pratique**

Chaque vendredi soir, pratique de l'Aide à Soi-Même en toute simplicité.

Profitez de l'effet amplificateur du groupe.

19h - 21h / 15€ la soirée, puis 10€ par abonnement à 10 soirées.

Abonnement obligatoire à partir de la 4<sup>ème</sup> soirée.

## **Renseignements et inscription (indispensable) :**

[www.8h10.be](http://www.8h10.be)

Rue Valère Letot, 99

7050 Herchies (Jurbise)

Martine BRISMEZ

+32 (0) 476 27 36 39

[martine.brismez@8h10.be](mailto:martine.brismez@8h10.be)

Thierry HOYOIS

+32 (0) 470 58 08 81

[thierry.hoyois@8h10.be](mailto:thierry.hoyois@8h10.be)