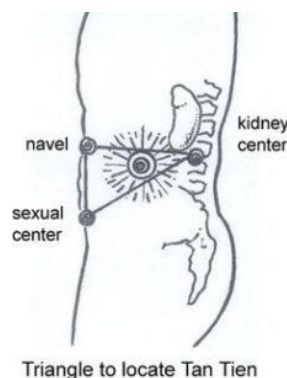


# Bougez, apprenez et pensez grâce à votre Tan Den !

## Zone du Tan Den, Tan Tien ou Dan Tian

Tan Den ou encore Hara au Japon et Tan Tien ou Dan Tian en Chine, est le centre énergétique et physique de notre corps. Il est situé dans le bas du ventre, plus ou moins 2 cm plus bas que le nombril, au milieu et à l'intérieur.



C'est le centre de gravité du corps et la pompe à énergie interne.

## **Soyez au centre de votre Tan Den !**

Lorsque quelqu'un est centré dans cette zone de son corps, il a une lumière différente dans ses yeux, une présence différente : le Zanshin. Il est enraciné et connecté à la terre et au ciel, fortement ancré.

Lorsque vous êtes centré, vous avez l'impression d'avoir une main intérieure qui tient l'axe du corps entre la terre et le ciel. L'ensemble du corps s'organise facilement autour de cet axe central, les muscles peuvent se libérer de leurs tensions.

Lorsque le Tan Den est légèrement contracté, la partie supérieure du corps peut s'y appuyer et tous les muscles autour des épaules, du cou et du haut du dos peuvent être détendus.

Le plus important est de toujours être conscient de votre centre, de l'intégrer à votre vie et à votre attention. Cela libérera votre esprit en le rendant plus disponible.

Cela vous rapprochera d'un état appelé : «sans esprit ou Mu Shin», bien connu des pratiquants en arts martiaux.

Lorsque vous êtes connecté et centré à votre Tan Den, tout votre corps s'organise autour de lui. Il transforme votre posture et votre présence. Il ouvre la possibilité au corps d'être fort et efficace avec un minimum



Date et lieu :  
11 avril 2026 :  
9h30-12h00 ou 14h30-17h00  
1 Rue du Général  
Exelmans, 78140 VELIZY  
VILLACOUBLAY



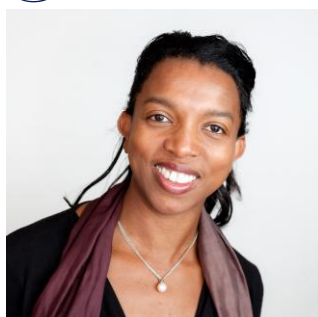
Agnes Renfurm  
Langue : Hollandais,  
Anglais et Français



agnes@flowing-ki.nl

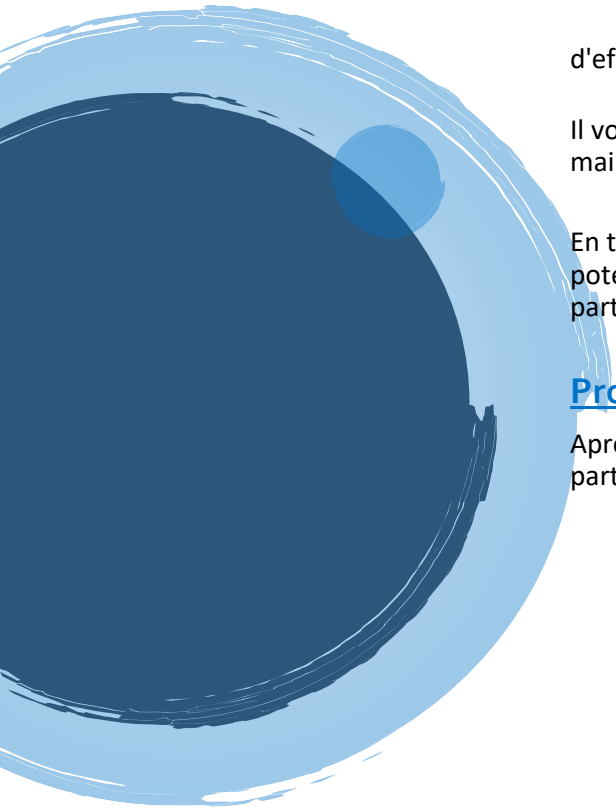


www.floating-ki.nl



**Agnes RENFURM:**  
Shiatsu Thérapeute & Do In  
teacher

Assisté de **Daniel DUBREUIL**  
DTN Aikibudo FFAAA



d'effort. Il vous rend puissant, calme et enraciné.

Il vous amène au seul endroit et instant qui existe vraiment : ici et maintenant !

En tant que pratiquant de Budo, si vous voulez en savoir plus sur votre potentiel à utiliser cette zone de votre corps dans votre pratique, alors participez à cet atelier !

### Programme :

Après une brève explication sur la région du Tan Den, nous pourrons participer à :

- Un échauffement,
- Des exercices d'étirement et de respiration,
- Pratiquez plusieurs exercices avec et sans partenaire pour prendre conscience de la zone du Tan Den,
- Prévention des douleurs et blessures du bas du dos et du sacrum,
- Comment utiliser la zone du Tan Den dans les techniques d'Aikibudo,
- Retour au calme.

### Apportez avec vous :

- Un T-shirt et votre pantalon Keikogi pour les exercices.
- Une grande serviette.
- Une bouteille d'eau.

**Date et lieu : Samedi 11 avril 2026 (2 sessions)**  
**de 9h30 à 12h ou de 14h30 à 17h00**

1 Rue du Général Exelmans,  
78140 VELIZY VILLACOUBLAY

### Prix :

**15 Euros par personne.**

### Inscrivez-vous dès maintenant!

Communiquez votre nom, téléphone et nom de votre club à :

**Adresse Email : [agnes@flowing-ki.nl](mailto:agnes@flowing-ki.nl) et [dubreuil.daniel@numericable.com](mailto:dubreuil.daniel@numericable.com)**  
**8 à 20 personnes maximum par session.**

En cas de désistement, merci de bien vouloir nous informer à l'avance.

À bientôt !

**Agnes Renfurm & Daniel Dubreuil**

*Cet atelier est parrainé par la commission formation du Comité Fédéral Aikibudo.*

