

## La voie des mains

---

### Description de l'activité

La voie des mains est une nouvelle discipline de bien-être, fondée sur des enchaînements lents de postures et de mouvements de mains, guidés par un enseignant. Pratiquée sur chaise, elle développe chez les pratiquants un état de paix et de bien-être dont ils ressentent les bienfaits dans leur vie de tous les jours. Lors de séances hebdomadaires ils expérimentent, grâce à 21 postures différentes, comment les mains, en suivant des mouvements et des trajectoires précis, ouvrent la voie du cœur et apaisent l'agitation et les tensions du quotidien.

---

### Contenu du cours

Session d'automne 2018 : Durée 60 minutes

Session d'hiver 2019 : Durée 90 minutes

- Le cours débute par l'enchaînement progressif et lent des 20 postures de mains (automne) et 21 postures (hiver) afin de mémoriser progressivement cet enchaînement.
  - Chaque semaine, un apprentissage et un approfondissement d'une ou deux postures particulières est présenté.
  - On parcourt une petite théorie de la semaine sur les mains et leur rôle.
  - Le cours se termine par l'enchaînement des postures de la semaine, guidé à la voix par l'enseignant.
  - Un exercice est suggéré pour la semaine.
- 

### Objectifs généraux

La voie des mains s'adresse à celles et ceux qui recherchent le bien-être par l'apaisement des tensions et des agitations quotidiennes.

---

### Objectifs spécifiques

En pratiquant la voie des mains, vous acquerez :

- Une meilleure connaissance de vous-même;
  - Des outils de transformation des tensions en bien-être;
  - Une plus grande compassion envers vous-même et les autres.
- 

### Préalable

Aucun préalable n'est requis pour débiter cette activité.

---