

PREMIER DEGRE : SHODEN

Pas de pré-requis, mais il y a forcément déjà une recherche du sens de la vie commencée et une forte motivation pour le chemin spirituel qui s'exprime souvent par l'envie d'aider les autres...

Il y a 4 passages initiatiques

Il y a 4 outils: L' autotraitement

Les 5 principes

Hatsurei ho ou « méthode pour générer de l'énergie »

- quelques exercices énergétiques basiques et

- une méditation silencieuse type zazen, c'est à dire concentration-

Respiration- observation, permettant de lâcher le mental

Le traitement sur les autres