

Stage de DO-IN : Auto-shiatsu,

Automassage de santé japonais

Gymnastique de santé de l'Hiver

Samedi 11 janvier 2025 de 9h00 à 10h30

Espace Europe, 1er étage, St Egrève



Apprenez à canaliser votre stress ou retrouver une harmonie, accroître votre énergie en pratiquant une Gymnastique de santé ancestrale japonaise basée sur des exercices de respiration, d'autoshiatsu, d'assouplissement et sur des étirements pour stimuler les grandes fonctions du corps.



Réservation obligatoire

inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante: Stéphanie Vuillemin

<https://stephanie-vuillemin.fr/>

10€ adhérents MJC

15€ extérieurs