

Stage de DO-IN : Auto-shiatsu, Automassage de santé japonais

Gymnastique de santé du Printemps

Samedi 5 avril 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'auto-shiatsu, d'assouplissement et sur des étirements pour stimuler les grandes fonctions du corps.

Le do in du printemps stimule les énergies du Foie, vous libère des émotions négatives comme la colère, pour laisser place à un mental positif qui vous soutient dans vos projets.



Réservation obligatoire
inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25
Intervenante : Stéphanie Vuillemin
<https://stephanie-vuillemin.fr/>

Places limitées
10€ adhérents MJC
15€ extérieurs