

# **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](mailto: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**