

Stage de DO-IN : Auto-shiatsu,

Automassage de santé japonais

Gymnastique de santé de l'Hiver

Samedi 22 novembre 2025 de 9h00 à 10h30

Espace Europe, salle Allemagne 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. Avec un **focus sur les problématiques en fonction des besoins: Tonifier l'énergie des reins, les articulations et bien s'ancrer.**



13€ adhérents MJC

19€ extérieurs

Réservation obligatoire

inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante : Stéphanie Vuillemin

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

