

Stage de DO-IN : Auto-shiatsu,

Automassage de santé japonais

Gymnastique de santé du printemps

Samedi 21 mars 2026 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 : Canaliser le stress, la colère et les émotions négatives et pacifier le Foie



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/>

