

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

Gymnastique de santé de l'Eté

Samedi 14 juin 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. Avec un **focus sur les problématiques en fonction des besoins : Jambes lourdes, insomnie**



10€ adhérents MJC
15€ extérieurs

Réservation obligatoire
inscriptions@mjc-st-egreve.fr

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