

Stage de DO-IN : Auto-shiatsu,

Automassage de santé japonais

Gymnastique de santé de l'Automne

Samedi 11 octobre 2025 de 9h00 à 10h30

Espace Europe, 1er étage, salle Allemagne 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 : **Stimuler les défenses immunitaires, lâcher prise.**



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/>