

Stage de DO-IN : Auto-shiatsu,

Automassage de santé japonais

Gymnastique de santé drainage/minceur

Samedi 25 avril 2026 de 9h00 à 10h30

Espace Europe, salle Allemagne 1er étage, St Egrève



Remise en forme drainage/minceur tout en boostant 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 :
Rétention d'eau, dynamisation du corps



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/>

