

Stage de DO-IN : Auto-shiatsu,

Automassage de santé japonais

Gymnastique de santé les Misogis

Samedi 10 octobre 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 **enchaînement de 50 postures ancestrales qui set un rituel de nettoyage des tensions du corps et du mental pour le booster en énergie positive et dynamisante.**



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>