

«LES SOIREEES DETENTES»

Do-in et Shiatsu

Les 22, 23 et 24 octobre 2019

A POISY (HAUTE-SAVOIE)

LE DO-IN est une technique d'auto-massage issue de la médecine traditionnelle japonaise. Le Do-in allie travail corporel physique et mental ; postures et mouvements ; étirements et pressions ; respiration et relaxation.

Il se pratique seul.



Do-in du visage : N.D



Photo : Thierry Genand à GT Veyrier

LE SHIATSU est une technique de relaxation par des pressions dans lesquelles on utilise les doigts, les paumes de mains, coudes, genoux, pieds pour exercer des appuis doux, progressifs et plus ou moins profonds sur des points bien particuliers du corps et le long des méridiens. Les conséquences et avantages du Shiatsu se situent sur le plan physique, psychique, émotif et relationnel. Il se pratique avec un partenaire.

Shiatsu du ventre : Nadia et Naïma

Avec **NADIA DUMONT**, *Praticienne en Shiatsu* ; *Professeur de karaté* ; *Coach Bien-être et Sportif*

Accueil tisanes et thés divers : de 19h00 à 19h20

Do-in et stretching : 19h20 à 20h20

Shiatsu zen : 20h20 à 21h50

Tarif extérieur : Les 3 Soirées Détentes 60 €*
* 20 % sur le montant total pour 2 membres de la même famille ; Pour 3 et plus -30 %

Tarif adhérents SKC HS : Les 3 soirées Détentes 50 €*
* 20 % sur le montant total pour 2 membres de la même famille ; Pour 3 et plus -30 %

RESERVATION par sms ou par mail (règlement au début du stage)

Nadia DUMONT 06 61 34 33 93 ; nadia.dumont@free.fr

