

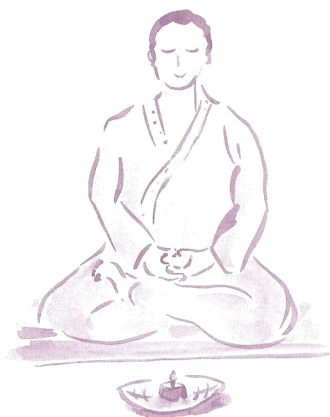
Atelier Gestion du Stress

DO-IN & Méditation

Vous apprendrez des outils simples pour gérer votre stress au quotidien.



**La pratique du matin active pour la journée.
La pratique du soir prépare au sommeil.**



SARTILLY
Jeudi 08 Mai
ou
Samedi 21 Juin
9h30 à 12h30

Le do-in est un auto shiatsu qui consiste à faire circuler l'énergie vitale « KI ».

Associé à la respiration, il va stimuler organes, muscles et articulations.

Nous abordons l'assise méditative en pleine conscience, la relaxation, les huiles essentielles et les points énergétiques pour gérer le stress du moment.



Nombres de places limitées, sur réservation . Tarif 60€

Jérôme GAUTIER : 06 60 85 57 18

Cabinet de shiatsu
34 Grande Rue, Sartilly

www.cabinet-hêtre.over-blog.fr

