



Asso "S'évader pour changer"

Le "Shiatsu" pour tous



Le shiatsu consiste à utiliser ses doigts, pouces et paumes pour effectuer des pressions décontractantes sur les muscles. Il se pratique dans une tenue confortable.

Le shiatsu apaise l'esprit et stimule les forces d'auto-guérison.



Une séance se compose :

- d'un échauffement type Do In,
- d'un petit protocole décomposé en plusieurs phases,
- Donneur et receveur alternent les rôles,
- Un récap papier est fourni à chaque cours.



Un programme en 10 cours de sept. à juin :

- **10 samedis de 10h30 à 11h30**, salle 5
- **2023** : les 30/09, 28/10, 18/11 et 23/12,
- **2024** : les 27/01, 24/02, 30/03, 27/04, 25/05 et 29/06.