

Nouveau! Cours de DO-IN

APPRENDRE À S'OCCUPER DE SOI

Pour retrouver calme,
bien-être et vitalité.

Issu des traditions énergétiques chinoises, le DO-IN est une technique d'automassage alliant postures, mouvements et étirements. Exercices faciles et accessibles à tous.

Le DO-IN vise à stimuler les grandes fonctions du corps : respiration, circulation, digestion, énergie et système nerveux. Il procure apaisement, mobilité et meilleure conscience de soi.

Le DO-IN s'inscrit dans le domaine de la prévention et, par une pratique régulière, permet d'entretenir son autonomie et sa santé.



Inscriptions au
06.62.84.11.18 ou 06.50.29.96.43

15 personnes Maxi/Cours

Séance d'essai gratuite
mardi 8 septembre
17h30-18h30 ou 19h-20h

Salle ~~de Ste Jamme~~ de Ste Jamme

Avec Stéphanie Delépine Praticienne de Shiatsu

STE JAMME / MONTBIZOT
GYMNASTIQUE

Gymnastique
Ste Jamme
Montbizot

Gymnase
de
Ste Jamme

Nouveau! COURS

PILATES

Saison
2020 - 2021

Le samedi
De 10h à 11h
De 11h à 12h



Séance d'essai gratuite
le samedi 5 septembre
10h-11h ou 11h-12h

Inscriptions
A partir du 1er septembre
20 personnes maxi par cours

Contact : 06.62.84.11.18 ou 06.50.29.96.43
mail : gym.ste.jamme.montbizot@gmail.com