

## STAGE DO IN / SHIATSU

LE 29 JUIN A CORNAS

(en pleine nature)

De 10h à 17h

L'été arrive... avec la chaleur et le yang qui s'élève !

C'est le moment de tonifier la circulation artérielle et veineuse et de calmer l'esprit .

« Le cœur gouverne le sang et le sang nourrit l'esprit ».

Sur le plan énergétique, l'été correspond aux méridiens du cœur et de l'intestin grêle.

Le stage, en pleine nature, vous invite à pratiquer pendant une journée Do In et Shiatsu pour dynamiser ces énergies, avec présence, ancrage et lâcher-prise.

Idéal pour faire une pause et prendre soin de soi.....

Je souhaite participer au stage do in /shiatsu du 29 juin

Nom et prénom :

Adresse :

mail et téléphone :

j'envoie cette fiche ainsi qu'un acompte de 30€ à l'ordre de Fabienne Gires, route de st romain de Lerps 07130 Cornas.

Pour une meilleure organisation, le stage est limité à 10 personnes.



**STAGE DO IN /SHIATSU  
SAMEDI 29 JUIIN À CORNAS  
DE 10 H à 17H  
(en pleine nature)**

**DO IN**

Automassage et étirements profonds  
Assouplissement et relaxation  
Respiration et ancrage

**SHIATSU**

Initiation à la pratique du shiatsu pour apprendre à  
donner et recevoir un shiatsu dans le cadre familial  
ou amical.

*(Prévoir tapis de sol + coussin + panier repas)*

Infos : [www.shiatsu07.net/](http://www.shiatsu07.net/)  
06 43 10 61 56 L'instant Présent