

samedi
15
mars
9h30 - 12h30

MINCIR
avec le shiatsu

@mathou_cdh/Instagram

L'image que l'on a de soi et celle que l'on veut donner de soi ne concordent pas toujours.

Le shiatsu nous aide à rétablir la connexion avec notre corps, à s'écouter et prendre soin de soi.

Se défaire des injonctions extérieures, trouver l'équilibre en soi, le respect de soi, l'amour de soi et de son corps.

Des exercices à faire seul pour ressentir son corps et écouter ses besoins.

Une pratique en binôme pour entrer en contact avec son corps avec respect, trouver les points qui stimulent le métabolisme et l'amour de soi.

Espace Hridaya - Louhans
40€ adhérents - 45€ non-adhérents
réservation :
camille.sorel@gmail.com - 0752621880

KOKORO SHIATSU

