

## Ateliers bien-être le dimanche 15 octobre

« Découvrir le shiatsu »

10h – 12h

### Atelier shiatsu

Découvrez le shiatsu familial



Le shiatsu est un massage d'origine japonaise réalisé grâce aux pouces et aux paumes de la main. Il se pratique sur le vêtement.

Par groupe de deux, vous apprendrez comment réaliser une mini-séance de shiatsu qui pourra bénéficier à vos proches, par la suite. Objectif : apprendre à ressentir et dénouer les tensions du receveur.

### Infos Pratiques

Dimanche 15 octobre

10h 12h

Maison des associations de Saint-Péran



moncoconzen@gmail.com

06.22.80.41.47

1 rue de la Mairie  
35380 Saint-Péran

Venir avec un vêtement large, type pantalon de jogging et T-shirt pour être à l'aise.  
Apportez si possible tapis de yoga, coussin de méditation, plaids...

**Tarif : 25 € + 5 € d'adhésion à l'association Volubilis (1 fois par an)**

### **Inscription**

Vous pouvez vous inscrire directement en ligne via le bouton inscription.

### **Paiement**

Pour valider votre participation, et réserver votre place, vous avez la possibilité de régler directement en ligne via le bouton « paiement ».

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions ou besoins d'informations complémentaires.

### **Contact**

06.22.80.41.47

[moncoconzen@gmail.com](mailto:moncoconzen@gmail.com)

Au plaisir de vous rencontrer !