



Do-In et Shiatsu, le masseur, c'est vous !



TAI CHI DO IN
QIGONG-BODY BALL-SOPHROLOGIE-YOGA
DÉTENTE à Moret
22 RUE DE MAGNAN, 77300 MORET SUR LOING

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Do-in et le Shiatsu ou *cheminement intérieur* sont une technique traditionnelle d'auto-massages et d'étirements coordonnés avec la respiration. Ils agissent en profondeur sur l'équilibre corps/émotions/mental et apportent détente, vitalité, bonne humeur et une amélioration de notre équilibre intérieur.

Harmonie et Détente à Moret vous propose, en plus des 4 stages de Do-In Shiatsu sur les saisons, d'ouvrir son cours chaque premier mardi du mois aux personnes extérieures à l'association pour en faire découvrir les bienfaits

Les dates sont les 6 octobre, 3 novembre 2020, 1er décembre 2020, 5 janvier 2021, 2 février 2021, 2 mars 2021, 6 avril 2021, 4 mai 2021 et le 1er juin 2021.

Venez avec votre tapis, un plaid et un coussin

Inscription par email à detente.moret@laposte.net

Stages animés par



06 03 50 51 41

Horaire : 19h45 à 21h00. **Lieu** : grande salle du CAC, 2 rue du Clos Blanchet, Moret-sur-Loing

Tarifs : 15€, le premier mardi venu, puis 10€. Adhérents : 10€. Venez avec votre chèque au cours

Renseignements : André Dezitter : 06 03 94 22 50