

Venez pratiquer le **Do In** (gymnastique énergétique)

MARDI
18H50 - 19H50
20H - 21H

MERCREDI
13h30 - 14h30

Cours Adultes
accessibles à tous.
1^{er} étage (salle de danse)
Maison des Associations
ARBUS

Séverine MOROY
Praticienne en Shiatsu
et Do in certifiée
Iokai Shiatsu Europe

Renseignements
complémentaires au
06 62 48 15 23 ou
smoroy@yahoo.fr

Reprise, le 18 et 19 sept.
un cours d'essai offert



Ouvrir les passages, favoriser la circulation du Ki (force vitale) sont les objectifs du DO IN. Pratique corporelle et physique qui mobilise le corps en douceur. Il associe auto-massage, assise, étirement, postures maintenues ou exercices de respiration qui se succèdent, toujours différents d'un cours à l'autre. Il permet de contribuer à entretenir la vitalité et à maintenir un état d'équilibre général.

Tarifs (dont 10 € adhésion) :
200 € /an OU 90 € /trimestre

Tapis de yoga fourni, apportez serviette et petit coussin syn-