

和
SHIATSU

Cours collectifs Do In & Yin Yang Flow



Do In

Lundi **9h** (Centre Sportif)
vendredi **10h** (Balnéo)

Le Do In est une technique d'auto-massage japonaise dérivée du Shiatsu et basée sur les principes théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

La technique consiste à activer et presser les points d'acupuncture le long du trajet des méridiens qui parcourent notre corps et permettent de faire circuler l'énergie vitale.

Cette pratique est également constituée d'exercices de méditation, de postures ainsi que d'exercices de mouvements et d'étirement.



Yin Yang Flow

Lundi **10h** (Centre Sportif)
Lundi **19h** (Centre Sportif)
Mercredi **19h30** (Centre Sportif)
Vendredi **11h** (Balnéo)

Étirements des méridiens qui correspondent à des exercices d'assouplissement visualisés qui peuvent apporter une contribution précieuse au rétablissement et au maintien de la santé. Exercices idéaux pour relâcher les tensions, stimuler et harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps et dans les organes et libérer les blocages. Ils favorisent la détente, la flexibilité des articulations et des muscles, la vitalité et une bonne santé. Ils fortifient le corps et améliorent la circulation san-

Cours d'1 heure

À partir de 12 ans

Min. 4 pers. 12€/pers.

Sur réservation **obligatoire**

auprès de la Balnéo

04.79.59.10.56

Renseignements complémentaires

Corinne Stas 0032 475 475 910

ou corinne@shiatsu-wa.be



Balnéo

Saint François Longchamp