

Initiation au Shiatsu

Samedi 24 novembre 2018

9H30 à 12H00

Programme

- **Goshin Taiso (exercices énergétiques Japonais)**
- **Etirement des méridiens Poumon et Gros Intestin**
- **Caractéristique de l'élément métal**
- **Conseils alimentaires de l'automne**
- **Localisation des points du méridien du Gros Intestin (Daichôke ou Yang Ming de main, méridien YANG 20 tsubos)**
- **Shiatsu du méridien du Gros Intestin**
- **Feed Back et estimation de la séance**

Un thème différent tous les mois sans engagement

Le prochain thème : Rein - Vessie

Samedi 19 janvier 2018 de 9H00 à 12H00

Participation : 20 € la séance

Sur inscription à JDForme

Tél. 05 45 92 04 15 Courriel : jdforme16@gmail.com

