



INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

MATERIEL : Aucun

Début le vendredi 05 mars 2027

CODE ACTIVITÉ : 203

DURÉE : 02:00

Prix : **15.00 €**

DESCRIPTION

Et si vous preniez un moment pour écouter votre corps et relancer naturellement son énergie vitale ? Venez découvrir le Shiatsu-Ho !

Le Shiatsu-Ho est une technique ancestrale de médecine japonaise, elle consiste à appliquer des pressions à l'aide des doigts ou paumes des mains sur les méridiens, afin d'amener le patient dans un état de relâchement profond, bénéfique pour le corps et l'esprit.

Il comporte aussi certaines manipulations et certains étirements qui ne seront mis en place qu'une fois le corps prêt à les recevoir.

Notre intervenant vous proposera, au cours de cette séance et pour les personnes qui le souhaitent, l'apprentissage de quelques points de digipressure faciles à faire pour des problématiques courantes.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	05-03-2027	18:00	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTEILIMAR