



Journée d'initiation Shiatsu

Cette journée est organisée par Lysiane Rossatto Thérapeute en pratiques énergétiques (shiatsu, reiki, nœuds émotionnels). Tél : 04 79 83 23 53

Lieu : La ferme de Noémie, chez Gilles Revial
1375 Route des Pontfret - 73200 Mercury. Tél : 06 8000240

Date : Le 16 avril 2011 à partir de 9h00.

Tarif : 85 euros + repas (Prévoir 15 euro/personne)

Pensez à prendre un tapis de sol, petit coussin et plaid.

Programme de la journée

- ❖ Do-in (Automassage du corps).
- ❖ Etirements des méridiens, assouplissements.
- ❖ Retrouver son "Ki" au travers du "Hara". Exercices de positionnement du corps.
- ❖ Massage du visage.
- ❖ Détente du dos et des cervicales.
- ❖ Mobilisations des poignets, et des pieds.
- ❖ Etirements du genou.

Si vous êtes intéressé(e), merci de vous inscrire avant le 31 mars 2011.

Acompte de 10 euro à verser à Mme Rossatto, place Général Ferrié, 73300 St Jean de Maurienne.