



# Shiatsu - Dos et jambes à but familial

**Descrizione** Le Shiatsu, art traditionnel japonais du toucher, rééquilibre l'énergie par des pressions du pouce sur les méridiens et les points d'acupuncture. Il détend en profondeur, élimine le blocages, renforce et augmente la vitalité, ré-harmonise le corps et le psychisme.

**Contenuti**

- Théorie de base et découverte du shiatsu
- Manœuvres d'étirement du dos
- Massage des méridiens intestin grêle et vessie
- Introduction aux notions de méridiens

**Info Video** avertir qu'il y a bcp d'exercices à genoux port du masque obligatoire

**Data** 29.05.2021 - 29.05.2021 / E\_1462131

**Orario** 09:00 - 16:00 h

**Giorno della settimana** Sa

**Durata** 1 Lezioni (e). Totale 6.00 ore-lezione di 50 min

**Prezzo** CHF 150.00

**Sede del corso** Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

<b>Scadenze</b>	<b>Giorno</b>	<b>Data</b>	<b>Orario</b>
	1 Sa	29.05.2021	09:00 - 16:00

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch  
ecole-club.ch

scuola club

MIGROS