



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 12 octobre 2019



DURÉE : 06:00

Prix : **54.00 €**

PROFILS : Praticienne en shiatsu certifiée par la FFST

PRE REQUIS :

Aucun pré-requi nécessaire, mais le shiatsu se pratique au sol et non sur une table de massage ce qui nécessite de pouvoir rester assis par terre un certain temps. Tapise de sol et couverture sont donc à prévoir.

Tenue souple à prévoir.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU400

DESCRIPTION

Le shiatsu est une technique de massage japonais qui se pratique au sol, habillé dans une tenue souple. Un enchaînement de pressions, d'étirements et de mobilisations articulaires est effectué sur l'ensemble du corps dans le but de soulager des tensions et d'apporter une détente globale.

Durant cette journée vous apprendrez un enchaînement simple que vous pourrez ensuite reproduire chez vous pour en faire bénéficier vos proches.



OBJECTIFS

Découvrir le toucher propre au shiatsu.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	12-10-2019	09:00	06:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE