

# Do-In et Shiatsu, le masseur, c'est vous !



Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Do-in et le Shiatsu ou *cheminement intérieur* sont une technique traditionnelle d'auto-massages et d'étirements coordonnés avec la respiration. Ils agissent en profondeur sur l'équilibre corps/émotions/mental et apportent détente, vitalité, bonne humeur et une amélioration de notre équilibre intérieur.

**Cette année, Harmonie et Détente à Moret vous propose 4 stages de Do-In Shiatsu.**

**Chacun vous prépare à une saison :**

**Automne 2020 : samedi 14 novembre 2020.**

*Rentrer dans l'automne : préparer l'immunité des poumons.*

**Hiver 2021 : samedi 23 janvier 2021**

*Vivre l'hiver sereinement : chaleur et force intérieure pour les reins.*

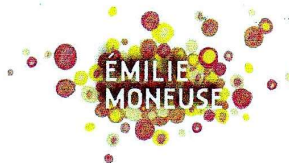
**Printemps 2021 : samedi 20 mars 2021**

*Accueillir le printemps : soigner et fortifier la vitalité du foie.*

**Été 2021 : samedi 19 juin 2021**

*S'épanouir avec l'été : harmonie du cœur et des émotions.*

Stages animés par



06 03 50 51 41

Horaire : 14h30 à 16h30. Lieu : salle de Judo de Moret sur Loing, près du Gymnase.

Tarifs : 20€, Adhérents : 10€, Parrainés : 15€

Renseignements : André Dezitter : 06 03 94 22 50

[detente.moret@laposte.net](mailto:detente.moret@laposte.net)