



*KORDIANE vous invite à la découverte des cultures du monde
à travers différentes activités corporelles et artistiques*



AUTOMASSAGE & ACUPRESSION **Cycle de 5 ateliers avec Dominique Gais**

Le do in est une technique d'automassage et d'acupressions qui permet de rééquilibrer, d'harmoniser et de stimuler les grandes fonctions du corps, la respiration, la circulation et la digestion, et de déverrouiller les points de blocages.

Nous vous proposons 5 ateliers de 3 heures qui vous permettront de pratiquer à chaque fois l'enchaînement de base prenant en compte la globalité du corps de la tête aux pieds. Des points spécifiques seront abordés à chaque séance.

Cette technique s'adresse à tous, c'est un moyen simple de prendre conscience de son corps et de ses tensions physiques, nerveuses et émotionnelles. Selon les besoins, elle peut dynamiser ou bien apaiser et offre avec douceur, les gestes qui permettent d'être acteur de sa santé. **Venez apprendre les gestes simples pour prendre soin de vous au quotidien !**

DATES & LIEU

les samedis ou dimanches de 10h à 13h

Samedi 30 septembre 2023

Dimanche 19 novembre 2023

Dimanche 14 janvier 2024

Dimanche 10 mars 2024

Dimanche 26 mai 2024

Centre Sportif Rosa Parks

Salle de danse - Rue du Moulin des Lapins - 75014 PARIS

TARIFS PAR ATELIER

Tarif Adhérent : 25€ // Tarif non-Adhérent : 30€

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Par mail à asso.kordiane@gmail.com

ou téléphone / SMS au **07.55.60.13.10**

Les ateliers auront lieu avec un minimum de 6 participants.