

# **Cours de shiatsu et de relaxation énergétique A Saint-Gilles**

Le shiatsu est un outil mis à la disposition de tous pour accéder à un état de mieux-être rapide et efficace. Il s'applique en exerçant des pressions sur les méridiens d'acupuncture par le biais des pouces principalement.

Présentation de l'influence des saisons énergétiques que nous traversons au niveau physique, émotionnel et mental, surtout en cas de fatigue et de stress.

Des exercices divers et variés, touchant à de multiples domaines (relaxation, méditation, étirement en douceur des muscles, auto massage, massage assis minute ... etc vous seront enseignés au fil des séances sans oublier l'importance des sons, des couleurs et de la puissance des ondes qui nous entourent ainsi que les outils qui nous permettent de les harmoniser.

Le **samedi** de 13 h 30 à 16 h 30 une fois par mois.

Premier cours : **samedi 22 septembre**  
**Inscription préalable obligatoire.**

Autres dates : 20/10 24/11 15/12 19/1 23/2 23/3 20/4 18/5 15/6

Renseignements : Nathalie Creuzet 06 84 43 56 61  
[www.kaname.fr](http://www.kaname.fr)

Lieu : Association Kaname – 39 bis allée des platanes 71510 St-Gilles

Matériel nécessaire : tenue souple en coton, un plaid, un coussin et un nécessaire de notes.