

INITIATION

**à l'Auto-Massage
et au Shiatsu Familial**



Le dimanche de 9h à 12h

28/01 – 11/02 et 18/03/2018

à DURTAL

**Dans le cadre familial,
gérer les petits maux du quotidien,
avant qu'ils ne deviennent de grands maux
selon les principes de la Médecine Chinoise**

**CONTACT: Nathalie Ghnassia 07 61 02 58 64
nathalie.ghnassia@yahoo.f**

L' Auto-massage :

Il favorise la circulation lymphatique, sanguine et énergétique, détend le système nerveux et dynamise le corps.

C'est un bon outil pour apprendre à connaître son corps. Il peut se pratiquer en famille.

Le Shiatsu familial :

Différent du Shiatsu thérapeutique qui nécessite un diplôme, ce Shiatsu peut se pratiquer dans le cadre familial et amical, où il peut soulager les petits maux du quotidien.

Le Shiatsu, fait appel à une posture centrée, un touché bienveillant et respectueux, il est une forme de communication apaisée, qui renforce les liens familiaux.

L'enseignante :

Nathalie Ghnassia praticienne Shiatsu, diplômée SPS de l'école Angevine de Shiatsu.

Enseignante Qigong (chikong) et Taiji-Quan (taïchi-chuan).

Lieu :

« L'Aujardière » route de Crosmière, à Durtal

CONTACT : Nathalie Ghnassia 07 61 02 58 64

nathalie.ghnassia@yahoo.f

www.shiatsu-qigong-49-72.com

Le coût :

120€ les 3 matinées.

Matériel nécessaire :

Un matelas ou un tapis de gym ou une couverture épaisse...

Une petite couverture ou un châle pour se couvrir.
2 ou 3 coussins si possible.

Du matériel pour prendre des notes.

Tenue :

confortable, la pratique se fait pieds-nus.

BULLETIN D'INSCRIPTION

*à retourner à Nathalie Ghnassia avant le 20/01/2018
« les buissons » avenue Cornilleau 49430 Durtal*

NOM :

PRENOM :

TEL :

MAIL :

je m'inscris à la session de 3 matinées d'initiation à l'auto-massage et au shiatsu familial et je règle la somme de 120€ à l'ordre de Nathalie Ghnassia (possibilité de faire 3 chèques).

Signature :