

# ATELIER

## Initiation Shiatsu

Cet atelier hebdomadaire propose une découverte du shiatsu (pratique à deux). Il vous aidera à détendre les tensions du quotidien. Vous pourrez répéter les notions apprises chez vous.

Accessible à tous, en famille (enfants + de 8 ans) ou seul.

L'atelier se déroule, en vêtements souples, au sol sur un tapis.

**Centre Culturel  
des Minimes**

Métro B & Bus 29  
Station Claude Nougaro

**Mercredi : 17h30-18h30**

**Cotisation :**

**Trim 90 € - An 250 € (1 pers)**

**Trim 150 € - An 400 € (2 pers)**

# 2019/2020



**06.83.11.68.54**

[contact@ur-goaia.org](mailto:contact@ur-goaia.org)

## Patxi LACROUX

### Spécialiste en shiatsu

Certifié Ecole Iokai



European  
Academy of  
Iokai Shiatsu



# ATELIER

## DO-IN

Pratique individuelle d'auto-échauffements et d'étirements doux.

Les exercices sont adaptés à vos capacités pour permettre une libération lente des tensions accumulées dans votre corps.

Accessible aux adultes.

L'atelier se déroule, en vêtements souples, debout ou au sol sur un tapis.

**Centre Culturel  
des Minimes**

Métro B & Bus 29  
Station Claude Nougaro

**Mercredi : 12h30-13h30**

**Cotisation :**

**Trim 90 € / An 250 €**