

Nouveau - Bien être - Vitalité - Relaxation -

Zen Dô-In



Facile et à la portée de tous, discipline corporelle et respiratoire japonaise tonique et relaxante.

L'association **S.E.V.E. (Soutenir et équilibrer la vitalité énergétique)** propose à **Restinclières** l'activité Zen Dô-In, pratique de Bien-être et de Prévention naturelle pour prendre soin de soi, pour améliorer et entretenir sa forme physique et mentale (circulation, digestion, immunité, souplesse musculaire et articulaire, douleurs du dos, fatigue, stress, déprime, insomnies...), pour apprendre à identifier et à soulager ses tensions, à soulager les petits maux quotidiens et saisonniers.

Cours collectifs en petits groupes (Salle Zen).

Lundi 18h45-20h15

Mardi 10h15-11h45 / 18h45-20h15

Vendredi 14h15-15h45

Séances animées par Marianne Roso diplômée par la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel)

Contact Association S.E.V.E. (Association loi 1901) 06.28.32.42.64
seve34160@gmail.com

Inscription possible toute l'année. 1ère séance découverte offerte.



S.E.V.E.

Soutenir et Equilibrer la Vitalité Energétique

Fiche d'inscription saison 2018-2019

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone fixe :

Téléphone Portable :

Courriel :

Autres activités corporelles et respiratoires pratiquées :

Adhésion association 15 euros + forfait 30 séances (240^e) ou 15 séances (120^e)
Carte valable 1 an. Paiement possible en plusieurs mensualités :

- 1 x 255^e ou 1 x 135^e
- 3 x 85^e ou 3 x 45^e
- 5 x 51^e ou 5 x 27^e

