

## Ateliers DO IN, SHIATSU, SOPHROLOGIE

Un samedi par mois

de 10 h à 12h15

Salle 2 de l'école Amalbert  
à Greasque



**Do In** : automassages et étirements ; travail des méridiens en fonction de la saison

**Méditation** d'environ dix minutes

**Shiatsu** : découverte du shiatsu familial, travail par deux, vous serez donneur puis receveur.

**Sophrologie** : Relaxation dynamique pour une prise de conscience de son corps

Amener : une serviette, un coussin un peu dur (ou un zafu), un tapis de gym (si vous avez)

Un protocole sanitaire particulier lié au COVID sera appliqué : registre des participants, désinfection des mains à l'entrée de la salle, pratique sur une serviette supplémentaire posée sur les habits, pas de pratique sur le visage, respect des distances entre les pratiquants (Do In et sophro), port d'un masque pour le donneur (shiatsu).

Adhésion annuelle 30€ Atelier 20€

Adhésion + les 10 ateliers de l'année 130€

Contact : Stéphanie 06 19 94 04 75 / Antonella 06 22 86 24 97

ou [zenenergiesasso@gmail.com](mailto:zenenergiesasso@gmail.com)

### Ateliers 2020/21

DO IN, SHIATSU et SOPHROLOGIE

10 h à 12h15

Salle 2 Ecole Amalbert

Rue Amalbert 13850 Gréasque

Samedi 12 septembre - 10 octobre

Sentir son Qi, être présent.

7 novembre - 5 décembre

Les cinq sens

9 janvier - 6 février

Se cocooner

13 mars - 10 avril

Passer à l'action même sous tension

22 mai - 12 juin

Les masques, les émotions

Stéphanie : 06 19 94 04 75

Antonella : 06 22 86 24 97

[zenenergiesasso@gmail.com](mailto:zenenergiesasso@gmail.com)

### Ateliers 2020/21

DO IN, SHIATSU et SOPHROLOGIE

10 h à 12h15

Salle 2 Ecole Amalbert

Rue Amalbert 13850 Gréasque

Samedi 12 septembre - 10 octobre

Sentir son Qi, être présent.

7 novembre - 5 décembre

Les cinq sens

9 janvier - 6 février

Se cocooner

13 mars - 10 avril

Passer à l'action même sous tension

22 mai - 12 juin

Les masques, les émotions

Stéphanie : 06 19 94 04 75

Antonella : 06 22 86 24 97

[zenenergiesasso@gmail.com](mailto:zenenergiesasso@gmail.com)