

NOUVEL ATELIER AU STUDIO INSPIRE

Et si, le **dimanche 8 mars**, journée de la femme (messieurs bienvenus)

De 15h à 16h30

Nous apprenons à nous connecter en douceur aux **auto-massages énergétiques issus du Shiatsu** ?

Venez vous faire du bien et expérimenter des enchainements simples associant auto-massages Shiatsu et méditation de pleine conscience, à intégrer ensuite dans notre quotidien pour éviter l'installation de tensions inutiles.

Géraldine Lemoine est praticienne certifiée en Shiatsu (IFS, Institut Français de Shiatsu - Paris). Elle est formée également au programme MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction). Elle propose son expérience en entreprise pour conduire les collaborateurs à une juste perception et une amélioration de leurs tensions physiques. Géraldine est aussi consultante et formatrice agréée, co-auteur de « La petite encyclopédie de la Détente Minute », « La petite encyclopédie des bonnes postures » (en vente au studio), « Toxic Handlers, les générateurs de bienveillance en entreprise ».

Participation 20 euros

Contact Perrine 06 65 62 74 66

Studio Inspire 4 parc de la Bérengère 92210 St Cloud

