



Pour mieux gérer ses **émotions** et le **stress**,  
Pour **mieux digérer** et **mieux dormir**  
Pour **mieux penser**  
Pour une meilleure santé générale

**NOUVEAU A SOUVIGNY !!!!!!!**

## COMMENT **RESPIRER** POUR PLUS DE **vitalité**

avec Sandrine Dolader, Praticienne diplômée en Shiatsu et Fasciathérapie

le mercredi 24 JANVIER puis

le dernier mercredi soir de février, mars, avril, mai et juin 2024

à **17h et 18h35** (possibilité de faire les 2 cours d'1h30)

dans la Salle des Fêtes de SOUVIGNY DE TOURAINE

Grande salle chauffée et aérée. PARKING sur place gratuit.

Tous les cours sont indépendants les uns des autres, venez quand vous voulez !

### **Pratique de la RESPIRATION consciente**

à travers différentes postures : assise, debout, allongée.

Nous porterons notre attention sur l'amélioration de notre capacité respiratoire grâce à des pratiques très simples pour étirer nos muscles, ligaments, méridiens et fascias respiratoires. Les exercices sont inspirés du Shiatsu (pressions sur les points d'acupuncture), du Qi Gong (gymnastique douce) de saison et de prévention, du Yoga et du Do In (Shiatsu sur soi-même)

un cours (1h30) : 20€

deux cours : 38€

Merci de vous inscrire, même en dernière minute !, par sms ou appel au **06 81 89 86 74** ou pour plus de renseignements

CV détaillé et diplômes sur [www.sandrinedolader.eu](http://www.sandrinedolader.eu) et [www.leQiGongNomade.com](http://www.leQiGongNomade.com)

**Consultations sur TOURS et AMBOISE**