

STAGE D'ÉTÉ 2021 IMOTO SEITAI

À SIERRE
Avec Georges TORRENT

Samedi 17 et Dimanche 18 juillet 2021

« Et malgré tout, garder la forme »



La santé est souvent une question de bon sens et pourtant avec toutes les informations qui nous inondent, il est parfois difficile de juste ressentir et s'écouter.

Ce que propose ce stage est de prendre le temps d'analyser ce que veut dire « santé », de se prendre en main avec des gestes simples qui permettent de nous recentrer et d'améliorer notre état de santé.

Des exercices d'ajustement postural seront proposés, adaptés aux besoins et capacités de chaque personne.

Ce séminaire ne demande aucune formation préalable et est ouvert à tous, la base d'Imoto Seitai étant le bon sens.

Informations pratiques :

Horaire : Samedi 17 juillet de 09h30 à 16h00, Dimanche 18 juillet de 09h30 à 12h00.

Lieu : Institut N.-D. de Lourdes. 13, rte du Simplon. 3960 Sierre

Tarifs : CHF 180.- le stage,

Inscriptions: tél: 079.404.30.17 torrent.seitai@bluewin.ch

Site internet : www.imoto-seitai.ch