

IMOTO SEITAI SUISSE PROPOSE :

STAGE D'ÉTÉ

Samedi 16 et Dimanche 17 juillet 2022

À SIERRE

« Et si on parlait Santé »

Seront présents : O. Lahalle (F) et K. Shimaura (NL)



La santé est un vaste domaine.

Et pourtant bien souvent c'est une question de bon sens, d'équilibre.

Ce stage propose de prendre le temps d'analyser ce que veut dire « santé », mais surtout de comprendre ce que vous pouvez faire au quotidien, en cas de problèmes, comment faire pour se recentrer, se ré équilibrer.

Des exercices sûrs et efficaces vous seront présentés, adaptés aux besoins et capacités de chaque personne.

Ce stage ne demande aucune formation préalable et est ouvert à toutes personnes cherchant un équilibre de vie.

Informations pratiques :

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

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

Tarifs : CHF 180.- le stage complet (120,- le samedi, 60.- le dimanche matin)

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

Site internet : www.imoto-seitai.ch