



Yoga Japonais (Do In)

DESCRIPTION DU COURS

Le **DO IN**, aussi appelé « Auto-Shiatsu », ou Yoga Japonais est une technique de travail sur soi qui combine étirements, pressions, mouvements, postures, respiration, méditation pour arriver à un état de relaxation et de bien-être très ressenti.

Tenue souple et confortable. Assiduité exigée. Tous niveaux.

JOUR	HORAIRE	LIEU
Jeudi	12h30-13h30	Gymnase de la manufacture – Salle 1

EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, **elle se fait en ligne** en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



1er semestre :

Début des cours semaine du 23 septembre 2024