



STAGE KATAS SHIATSU POUR LES ARTS MARTIAUX Coureurs à pied, danseurs, et pratiquants d'autres disciplines sportives

Les 16 et 17 février 2019

lieu : centre de formation Shiatsu78 salle polyvalente
de Clairefontaine en Yvelines

Objectifs :

- Améliorer la préparation à l'effort
- Optimiser la récupération
- Prévenir les blessures

Stage ouvert aux ostéopathes, kinésithérapeutes, entraîneurs et coachs sportifs, enseignants, praticiens et pratiquants de shiatsu et autres disciplines sportives et/ou énergétiques



Encadrement : Hervé Ligot Enseignant Zen-Shiatsu et Do-In certifié FFST (enregistré sous le numéro 11788380178 auprès du préfet de région d'Île de France) ,BEES 2eme degré JUDO JU JITSU assisté de Nathalie Renault : praticienne Zen-Shiatsu et assistante de la formation Shiatsu78

Renseignements et inscriptions : ligot.herve@gmail.com ou 0615357068
Programme et fiche d'inscription sur demande