

N'hésitez pas à venir découvrir nos activités, le 1er cours d'essai est gratuit !

Cours collectifs bien-être

Shiatsu jeudi 19h45-20h45

Le terme japonais Shiatsu signifie "pression du doigt": shi - "doigt", atsu - "pression". Puisant ses racines dans le massage chinois antique, les doigts, les pouces, les coudes, les genoux, et les mains sont tous utilisés pour stimuler ou apaiser l'énergie circulant dans le corps pour favoriser la santé

Wuo Tai mardi 19h45-20h45

Le Wuo Tai permet d'entrer dans une profonde relaxation par la mise en mouvement et la ré-harmonisation des systèmes articulaires, musculaires et organiques.

Il se pratique au sol, à deux, en musique, dans un échange de donner et de recevoir, tour à tour.

Qi Gong - Do In - Relaxation

Le Do In est une pratique ancestrale au service de la santé. C'est un massage que l'on effectue sur soi-même, au travers des vêtements, pour améliorer le métabolisme, favoriser la conscience de soi et le bien-être.

mardi 18h30-19h30 / mercredi 12h30-13h30

jeudi 18h30-19h30 / Samedi 11h-12h (enfants/ados)

06 19 29 23 39 - contact@ekilibre.fr

ekilibre.fr

Toulon
quartier
Claret