

Arts Du Centre

Pratiques traditionnelles



Aïkido

Art martial
non violent et
accessible à tous

Shiatsu

Pressions
le long du corps
pour activer l'énergie

Do-In

Respirer, bouger,
se masser, s'étirer
pour maintenir la vitalité

Aïkido



L'Aïkido est une discipline martiale alliant technique de défense, détente et maîtrise de soi, philosophie de la non violence.

cours collectifs

Shiatsu



Le Shiatsu consiste à appliquer des pressions sur l'ensemble du corps, le long des méridiens, pour harmoniser la circulation de l'énergie. Il aide à se détendre profondément, récupérer, défaire les tensions psychiques et physiques, mieux gérer le stress.

**soins individuels
cours collectifs**

Do-In



Le Do-In est une méthode traditionnelle d'étirements et d'auto-massages, permettant de rétablir une circulation énergétique harmonieuse, et maintenir sa vitalité physique et psychique.

**cours collectifs
ou cours individuels**

www.artsducentre.com

06 33 14 57 72 - contact@artsducentre.com