



SHIATSU KEN'ZEN

Stage juin 2024

Bonjour, vous pouvez venir en famille au stage du mois de juin, les ateliers sont libres et des alternatives sont proposées (voir programme plus bas). La réservation est obligatoire et un premier versement de réservation de 50 € est demandé avant 15 mai (voir les liens plus bas).

Dates : vendredi 28 juin au dimanche 30 juin

Adresse du gîte : 110 Le Grand Pre, Le Bonhomme, Haut-Rhin, 68650 France

Tarif : **100 €** par personne (repas compris) pour le weekend.



Le gîte est composé de 12 chambres, 7 salles de bain, cuisine, grande salle

Le programme est le suivant :

Vendredi 28 juin :

- A partir de 14h00 accueil, installation (randonnée possible)
- 19h00 : repas en commun.

Samedi 29 juin :

- 8h00 : Petit déjeuner
- 9h00 : Atelier So-Kuatsu (Shiatsu) ou randonnée
- 12h00 : repas pris en commun (barbecue si le temps le permet)
- 14h00-17h00 : Shiatsu Ken'Zen avec Moxas et ventouses ou randonnée
- 19h00 : Repas en commun avec une surprise !!

Dimanche 30 juin :

- 8h00 : Petit déjeuner
- 9h00-10h00 : Atelier Pilates
- 10h00-12h00 : Atelier Shiatsu Ken'Zen ou randonnée
- 12h : Repas pris en commun
- A partir de 14h : retour maison.

A apporter :

- Taies d'oreillers (carrés)
- Serviettes de bain ainsi que des torchons de cuisine
- Chaussons
- Toute boisson locale ou pas

