



ANIMATION JUDO-SHIATSU

« Découverte du Shiatsu »



Dans le cadre des Premières Journées Nationales de Shiatsu et Do-In, La Ligue de Lorraine de Judo et les 4 Comités départementaux de la Lorraine vous proposent une animation de « Découverte de shiatsu ».

Discipline japonaise, manuelle et énergétique, le Shiatsu signifie littéralement « pression avec les doigts ». Reconnue au Japon depuis 1955, cette pratique s'inscrit dans la tradition orientale de prévention et d'entretien de la santé.

L'encadrement de cette animation sera assuré par des praticiens diplômés et des élèves-praticiens formés à l'Ecole Shiatsu-Do de Ars sur Moselle. Il vous suffit de vous présenter sur le site de votre choix (ou vos choix), avec une tenue souple, comme votre pantalon de judogi (ou de survêtement) et un sweat-shirt. Pour plus de confort, vous pouvez prévoir éventuellement une petite couverture de type polaire pour les plus frileux(ses) et une serviette de bain pour votre tête à placer sur le tatami.

Cette animation concerne un public adulte, intéressé et licencié FFJDA (au minimum cadet-junior). En tant que licencié, toutes les animations vous sont ouvertes à titre gratuit. Il vous suffit de vous présenter sur le site aux horaires indiqués. Vous pouvez participer à plusieurs dates. Les différents sites qui vont vous accueillir sont :

Saint-Mihiel (55): le Vendredi 18 Mars 2016 de 19H30 à 21H30 au Dojo départemental

Adresse : Complexe Sportif Pierre de Coubertin, Avenue P. de Coubertin, 55330 ST MIHIEL

Hayange (57) : le Lundi 21 mars 2016 de 19H30 à 21H30 au Dojo du Judo Club de Hayange

Adresse : Fonds des Vaches, Complexe Régine Cavagnoud 57700 HAYANGE

Villers les Nancy (54) : le Mardi le 22 mars 2016 de 19H30 à 21H30 à l'UFRSTAPS

Adresse : 30, rue du Jardin Botanique 54600 VILLERS LES NANCY

Epinal (88) : le Mercredi 23 mars 2016 de 19H30 à 21H30 au Dojo départemental

Adresse : Dojo Georges COTIN : 2, rue Charles Perrault 88000 EPINAL

Metz (57) : le Jeudi 24 mars 2016 de 19H30 à 21H30 au Dojo de l'ASPTT METZ

Adresse: 1, rue des Hauts Peupliers 57000 METZ