

BIEN-ÊTRE & DÉTENTE  
CONNAISSANCE & MAÎTRISE DE SOI  
RÉGULATION DU STRESS & GESTION DES ÉMOTIONS  
ANCORAGE MARTIAL & CONCENTRATION

# GASSHÔ MEISÔ

Méditation d'origine japonaise

6 octobre 2018

15h / 18h

dojo lyon masséna

## Atelier animé par Luc Rennesson

Enseignant de l'école traditionnelle SYUGENDO

Relaxologue spécialiste du syndrome de stress

Pensez à vous pré-inscrire auprès de l'accueil du Dojo

Pour un confort de pratique, nombre de places limité à 20 personnes

### TARIFS :

Elèves du Dojo : 25€ / Réduit : 20€

Extérieurs : 35€ / Réduit : 25€

Ouvert à tous, sans pré-requis