



Le Réseau d'échanges réciproques des savoirs
(RERS) propose

Samedi 19 avril 2025

Salle Réant, 3 rue du commerce, Dornecy
11h - 12h

Initiation aux Makko Ho

Des étirements du corps qui font du bien au corps et à la tête

Shizuto Masunaga (1925-1981) est un maître praticien de Shiatsu (qui est une pratique de médecine non conventionnelle japonaise). Dans le cadre de sa pratique, Masunaga a mis à point des **exercices d'étirement et de visualisation, très simples à faire et accessibles à tous, qui permettent de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Aurélie propose de vous initier à ces étirements appelés « Makko Ho »**. Vous pourrez ensuite les reproduire chez vous ou créer un groupe pour les faire collectivement de manière régulière.



Participants : 15 personnes maximum – ouvert à tous et toutes, sans limite d'âge ou de conditions physiques

Si possible, venir avec un tapis de yoga ou équivalent (un tapis classique ou une couverture pourront faire l'affaire) - et en prendre un second avec vous si vous en avez plusieurs pour celles et ceux qui n'en auraient pas ou ne pourraient pas en porter

Évènement gratuit

Inscription sur : reseau-clamecy@cooperativedessavoirs.org

Le prochain Atelier, c'est le vôtre ! Observer le ciel et les planètes, parler japonais, jouer de la guitare, faire de la mécanique, affûter ses tronçonneuses, faire de la vannerie, de la calligraphie.. Avez-vous un savoir, une passion que vous voudriez partager à d'autres ? Contactez nous !



Suivez notre page Facebook :

<https://www.facebook.com/coopsavoirsclamecy/>

Université populaire et buissonnière du Nivernais Morvan, www.cooperativedessavoirs.org
Équipe locale de Clamecy rattachée à l'association Coopérative des Savoirs.