

# ZEN

et SHIATSU

apprendre à méditer, découvrir le shiatsu,  
pratiquer le zen, changer d'air, prendre  
soin de soi et des autres...

Ens.: Ingrid 'Gyu Ji' Igelnick  
nonne zen, praticienne du shiatsu



Une journée et demi de découverte et d'apprentissage de la méditation  
zen et du shiatsu (massage traditionnel japonais) - repas compris,  
possibilités d'hébergement

**DOJO ZEN DE TEYSSODE (81220) - MILLEBOTTES**

**22 et 23 JUIN 2013 - prix: 40€**

**<http://www.zen-millebottes.net> - 05.63.75.45.26**