

MATÉRIEL À APPORTER – N1 SHIATSU et Introduction au Shiatsu

Vous débuterez prochainement votre introduction au shiatsu Traditionnel et/ou cours de Shiatsu Traditionnel niveau 1 chez nous ! Voici la liste du matériel à apporter le premier jour :

- ☐ 1 drap plat (lit simple ou Queen)
- ☐ 1 oreiller + 1 taie d'oreiller
- ☐ 1 couverture en molleton de 60x90 approximativement (PAS TROP ÉPAISSE) (*)
- ☐ 1 paire de bas propre (en plus de ceux que vous portez)
- ☐ Souliers d'intérieur (pour vous déplacer dans l'école avec des souliers propres)
- ☐ Papier et crayons
- ☐ 1 bouteille d'eau ... et votre plus beau sourire ☺

Nous vous conseillons de transporter votre matériel dans une valise roulante de taille moyenne (pas trop grande SVP), afin de faciliter le rangement dans la classe et pour le transport.

() Nous vendons cet article à notre Boutique – Nous contacter bien à l'avance.*

Habillement

- Vos vêtements doivent être **propres, souples et confortables**. Nous vous recommandons de vous vêtir en plusieurs couches, style « pelures d'oignon » ☺ : en massage, votre température interne se modifie rapidement. IMPORTANT : Mesdames ATTENTION aux décolletés.
- Les cheveux longs doivent être attachés.
- AUCUN parfum
- Ne pas porter de bijoux (bague, montre, bracelet, etc.)
- Ongles courts et propres

Matériel fourni par l'enseignant(e) : Manuel(s) des cours

Apportez votre lunch ! Une cafétéria est à votre disposition à l'école.

Le stationnement de l'école est sur le côté (face à la rue Pilon) et lorsqu'il est plein, vous pouvez stationner au 1^{er} étage, derrière l'édifice.

Toute l'équipe pour souhaite une BONNE SESSION !!!