



1 atelier formation DO IN (AUTO MASSAGE) d' 1h00

Le DO-IN c'est quoi ?

Le do-in est une gymnastique corporelle qui utilise les mains en auto-massage sur des points précis du corps et se pratique par dessus les vêtements . Il contribue au bien-être et à la détente. Le do-in pour les personnes est une invitation à découvrir les sens et les sensations .

Intérêt de cette pratique :

La pratique régulière du Do-in est destinée à : lâcher prise

- Produire une grande détente.
(en soulageant les tensions et en prévenant le stress)
- Renforcer la vitalité.
- Favoriser la concentration.
- Rendre attentif à ce qu'il ressent
- Équilibrer le système nerveux, calme les tensions, ressource.



Pour être efficace, le do-in doit être pratiqué 5-10 mn chaque jour, sur l'ensemble du corps, mais il peut aussi être pratiqué plus longtemps sur une partie plus tendue.

L'auto-massage permet d'apporter ou de retirer le trop plein d'énergie dans les organes et de rétablir ainsi l'harmonie perdue.



Réservation au 0630778514 ou leveilpourdeuxmains@orange.fr

Lieu : Le petit moustoir 56890 Plescop

15 euros en atelier collectif min 4 personnes

60 euros en atelier individuel