



# DO-IN

*Technique d'automassage ancestrale  
et de mise en circulation des « énergies »*



Animé par Antoine Guillou  
Diplômé de l'Institut Français de Shiatsu

**Issu de la tradition Taoïste , le Do-in est une discipline physique et énergétique  
pratiquée depuis plus de 5000 ans en Orient**

Au travers d'étirements, de postures et de visualisation, le Do-in permet de mettre en mouvements les souffles (Qi/énergie) dans l'ensemble du corps. D'un point de vu physiologique, le Do-in active le système nerveux autonome et hormonal, permettant au corps d'accroître ses capacités d'auto-guérison (homéostasie).

***Le Do –in stimule les fonctions physiques et psychiques de l'individu, il permet de gagner en amplitude et souplesse articulaire, il augmente la détente générale du corps, accroît notre vitalité ainsi que nos capacités de relaxation.***

Durant ces ateliers vous pourrez :

- **affiner** vos sensations par le toucher.
- **pratiquer** une discipline énergétique ancestrale puissante.
- **lâcher** vos tensions.
- **travailler** en profondeur sur votre corps.
- **Connaître** le système des méridiens et points d'acupuncture

***« Si une chose est sacrée, le corps humain est sacré. »***

**Walt Whitman**



**Jeudi : de 19h30 à 20h30**