

DO-IN

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



Automassage issu de la Médecine Traditionnelle chinoise,

le Do-in est une **discipline physique et énergétique** simple, complète et accessible à tous et à toutes.

Par des étirements, des percussions et des pressions sur les méridiens et points d'acupuncture, le Do-in se compose d'un ensemble de mouvements et de protocoles variés et performants.

Le Do –in stimule les fonctions physiques et psychiques du corps, il permet de gagner en amplitude et souplesse articulaire, il accroît notre capacité de détente, notre vitalité, notre enthousiasme.

Durant ces ateliers vous pourrez :

- **Affiner** vos sensations par le toucher.
- **Pratiquer** une discipline énergétique ancestrale en toute sérénité.
- **Lâcher** vos tensions et vous relaxer profondément.
- **Travailler** en profondeur sur votre corps.

« Durant ces ateliers, je vous propose de vous relier à vous-même par le toucher, d'entretenir votre corps et d'expérimenter des mouvements énergétiques internes. »

Jedi: 19h30 à 20h30

Tarif spécial étudiants et demandeurs d'emploi

**1^{ère} séance
d'essai gratuite**