

L'AUTOMASSAGE DO IN

*Apprenez à pratiquer
les gestes simples d'automassage
issus du Do In.*

*Vos mains
sont vos seuls outils,
pour tout votre corps !*



*Soulagez, par vous-mêmes
vos tensions musculaires
de façon simple et efficace.*

*Retrouvez
du confort
sans attendre.*

*Utilisez l'automassage,
où vous voulez,
quand vous voulez
ou dès que vous en avez besoin.*

*Prévenez l'apparition
des Troubles Musculo-Squelettiques
par une pratique de prévention.*

Le Do In, c'est :

- en français : la voie (Do) de l'énergie (In), ou "comment favoriser une bonne circulation de l'énergie dans le corps" ;
- une technique ancestrale simple de revitalisation et de relaxation, synthèse de l'acupuncture traditionnelle chinoise développée au Japon suite aux invasions chinoises du VIème siècle ;
- la stimulation des grandes fonctions de notre organisme : respiration, circulation (sang, lymphe) et digestion via les systèmes musculaire, nerveux et énergétique ;
- différents mouvements tels que friction, pétrissage, percussion, lissage, étirement, et des exercices de respiration, d'échauffements et de déblocages, de recentrage, ainsi que le massage de zones spécifiques.

POSSIBILITÉ DE METTRE EN PLACE DES ATELIERS COLLECTIFS PERSONNALISÉS EN FONCTION DU PUBLIC CONCERNÉ ET DE LA DURÉE SOUHAITÉE. sur devis