



EnPause56

ATELIER D'AUTOMASSAGE - DO IN en entreprise

Outre le amma assis, je vous propose des ateliers collectifs d'automassage Do In. Ces ateliers permettent aux participants d'apprendre à soulager, par eux-mêmes et à tout moment, leurs tensions musculaires et de retrouver du confort par quelques gestes simples d'automassage issus du Do In.

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 VI^{ème} 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.

Atelier de 15 personnes maximum - Matériel nécessaire : une chaise par personne

Durée : à fixer selon les objectifs (de 20mn à 1h30) - Tarif : sur devis

Les ateliers peuvent être adaptés aux différents mode de travail (debout ou assis).



EnPause56

ATELIER D'AUTOMASSAGE - DO IN en entreprise

Outre le amma assis, je vous propose des ateliers collectifs d'automassage Do In. Ces ateliers permettent aux participants d'apprendre à soulager, par eux-mêmes et à tout moment, leurs tensions musculaires et de retrouver du confort par quelques gestes simples d'automassage issus du Do In.

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 VI^{ème} 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.

Atelier de 15 personnes maximum - Matériel nécessaire : une chaise par personne

Durée : à fixer selon les objectifs (de 20mn à 1h30) - Tarif : sur devis

Les ateliers peuvent être adaptés aux différents mode de travail (debout ou assis).