

Le Do In

Qu'est-ce que le Do In ?

Le DO-In trouve son origine dans la médecine chinoise comme l'acupuncture, le Qi Qong ou le shiatsu. Il s'est particulièrement développé au Japon.

C'est un auto-massage que l'on pratique sur soi-même à l'aide de pressions du pouce, de l'index ou de la paume de la main sur le trajet des méridiens d'acupuncture.

Ces 12 méridiens d'acupuncture qui sont en liaison avec les organes vitaux sont porteurs de notre énergie vitale, le "Qi".

Le DO-IN stimule et aide à faire circuler le Qi dans notre corps.

C'est une pratique de santé active qui permet donc d'être acteur de son bien-être et de sa santé.

Effets:

Pratiqué régulièrement, le DO-IN préserve la santé et retarde les effets du vieillissement.

Il permet de :

- soulager les tensions musculaires
- mieux dormir s'il est pratiqué le soir.
- apaiser l'esprit
- stimuler la vitalité
- renforcer les défenses immunitaires
- mieux respirer...

Déroulement d'une séance:

Une séance dure 1 heure

-1ere partie: échauffement, étirements, mobilisation des articulations, gainage, exercices de gymnastique chinoise en harmonie avec la saison

-2e partie: travail au sol sur l'ensemble des méridiens d'acupuncture

-3e partie: relaxation

**Le Do In se pratique en cours d'1 heure sous la direction d'un praticien shiatsu
(tenue confortable conseillée, apporter son tapis de sol)**

DEBUT DES COURS LES 7 ET 9 SEPTEMBRE 2020

Cours collectifs:

***le lundi de 18h45 à 19h45 et le mercredi de 10h à 11h**

Salle Polyvalente rue de la Chesnaie à Oisème

Tarif annuel : 195€/ 216€ (hors commune) payables en 3 fois pour 1 cours par semaine .

[COURS D'ESSAI LES 7 & 9 SEPTEMBRE 2020](#)

***le lundi de 10h à 11h et le mercredi de 18h30 à 19h30**

C.S.E Jules Verne à Mainvilliers .Renseignements et inscriptions Accueil 02 37 23 21 14)

Tarif annuel: 172€/182€ (H.C)

[COURS D'ESSAI LES 7 & 9 SEPTEMBRE 2020](#)

Renseignements: 06 95 37 91 72

instant.shiatsu@gmail.com