

ATELIER DE DO-IN SHIATSU

Samedi 19 Mars de 10h à 11h30

Qu'est ce que le Do-In?

Le Do (Voie)-In (Energie) est une approche d'origine japonaise qui a pour **but de retrouver ou de stabiliser notre équilibre et d'optimiser notre énergie.**

Le Do In est la mise en pratique de certains exercices spécifiques :

- Etirements
- Auto-massage et auto-shiatsu
- Concentration, **Respiration** et Visualisation

Sont la base d'une séance.

Il s'agit de techniques qu'on effectue sur soi-même, on est acteur et receveur en même temps.

Chaque mouvement est effectué selon vos capacités.

Info Pratique

Cet atelier de découverte aura lieu
Lors du Salon Bien Etre et Nature à

LA RÉSIDENCE BELLE PLAGE
41 Bis Rue Anatole France
85360 LA TRANCHE SUR MER

Tarif : 5 €

**Venir avec une tenue souple et si possible
un tapis et une couverture**