

Le DO IN est une pratique ancestrale japonaise d'auto massage facilitant la circulation énergétique dans le corps. Pressions sur les méridiens, percussions, frictions, étirements en association avec la respiration, la visualisation et la méditation.

Cette technique permet de s'initier à l'approche énergétique du corps, et pratiquer sur soi pour sa santé et son propre bien être. En fonction de ses besoins le Do In permet aussi de mieux gérer les maux du quotidien (sommeil, digestion, douleurs, stress).

Atelier DO IN en Entreprise
stimuler votre vitalité par des gestes simples
Tous les MARDI de 12h30 à 13h30
Salle polyvalente Centre social les Pléiades

Le DO IN est un formidable outil de connaissance de soi, permettant d'avoir un regard nouveau sur sa santé physique et mentale. Très accessible, cette pratique énergétique peut vous permettre d'opérer les ajustements nécessaires pour vous maintenir en bonne santé

Virginie Villetard est enseignante Do In sur Gap et éducatrice sportive formée à la pratique du sport adapté.

Ces séances sont organisées afin de vous permettre de découvrir le DO IN, et pour ceux qui connaissent déjà, une occasion de pratiquer de façon régulière pour être autonome.

Venez dans une tenue confortable, avec un tapis de sol. La pratique se fera assis sur chaise, debout et au sol.

Au plaisir de vous rencontrer ou de vous retrouver!