



Le DO-IN « VOIE DE L'ENERGIE / AUTO-SHIATSU »

Terme Japonais pour désigner un ensemble de travail corporel physique et mental, alliant postures, mouvements, étirements, auto-shiatsu, respiration et relaxation. Son équivalent chinois, ancêtre du Qi-Gong, le Dao Yin, est appelé Yoga Chinois.

Les exercices de Do-in visent donc à stimuler les grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation et la digestion via les muscles, les nerfs et l'énergie. Il s'inscrit dans le domaine de prévention -santé et est un excellent complément du Shiatsu.

POURQUOI ?

Le Do-In aide à prévenir et à rétablir les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie corporelle. Cette technique est basée sur le concept des méridiens d'acupuncture.

LES BIENFAITS ?

- aide à faire circuler l'énergie dans le corps et à la renforcer (autorégulation),
- assouplit le corps, détend l'esprit, réduit le stress,
- optimise les fonctions de l'organisme,
- aide à entretenir sa santé et sa vitalité,
- contribue à trouver la détente et le calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique.

POUR QUI ?

Le Do-In est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière. S'initier auprès d'un professionnel du Shiatsu et du Do-In

COMMENT ?

- gérer son énergie pour trouver un état d'équilibre,
- s'étirer, corriger sa posture, respirer en conscience pour détendre les tensions de son corps,
- se relaxer, méditer pour apaiser son esprit.

Une fois initié, le Do-In est une méthode que l'on peut pratiquer seul en toutes circonstances. Tenue souple et posture confortable.

La pratique du Do-In n'a, en aucun cas, de prétention médicale ou paramédicale. Elle apporte une aide et un accompagnement, mais ne se substitue, en aucune façon, à un quelconque acte médical.

