



Atelier de Do-In

Le Do-In, ou auto shiatsu, est une **technique manuelle de bien-être** traditionnellement associée au shiatsu.

Il consiste en des exercices d'auto-massage, d'étirements et de mouvements **pour le réveil et l'entretien du corps au quotidien.**

Pratiqué régulièrement, le Do-In **renforce les capacités d'adaptation** de l'organisme et du mental, ce qui permet **d'augmenter la résistance au stress.**

Les exercices de Do-In sont une **invitation à la (re-)découverte du corps et de ses sensations**, au maintien de l'équilibre psychique et physique en garantissant la bonne répartition de l'énergie dans le corps



Le Do-In **agit en profondeur**, il stimule les grandes fonctions du corps – la respiration, la digestion, la circulation – via les systèmes musculaires, nerveux et énergétiques. C'est une technique de revitalisation et d'harmonisation de l'organisme.

Il s'adresse à tous, petits et grands. Il ne nécessite aucune connaissance préalable, ni condition physique particulière.

Pratiqué régulièrement de quelques minutes par jour à une séance de 30 min à 1 h par semaine, les exercices de Do-In sont une attention privilégiée envers notre corps. Cela permet de le réveiller, de le respecter, de le comprendre, de lui permettre de s'adapter pour mieux soutenir nos activités mentales et conserver ou restaurer la lucidité de l'esprit



Valérie ANDRIEUX

Spécialiste en shiatsu

06.81.04.58.87

valerieshiatsu86@orange.fr

<http://equilibreshiatsu.canalblog.com>