

DO-IN

Le Do-In est une technique d'automassage Shiatsu composée de pressions, de frictions et d'étirements selon un enchaînement simple de mouvements qui suit le schéma corporel.

Il stimule les grandes fonctions du corps (respiration, circulation sanguine et digestion) par le biais des systèmes nerveux, musculaire, énergétique. Ainsi, le **DO-IN** contribue à améliorer la respiration, activer la circulation du sang, stimuler la vitalité des organes...

Ses bienfaits :

Il vitalise par **une meilleure circulation des énergies**.

Il **optimise le couple corps/mental** par une meilleure conscience corporelle.

Il aide à **maîtriser ses émotions**.

Il améliore **la concentration**.

Il prépare **pour une journée agréable et efficace**, (l'idéal serait de le pratiquer le matin).

Déroulement d'une séance

Un jeudi sur 2 de 14h00 à 15h00 à la Bouchonnerie

La séance se déroule en plusieurs phases, avec des exercices debout, sur une chaise et allongé sur un tapis de gymnastique. Nous exerçons des pressions, des frictions, des lissages, des étirements de la tête aux pieds.

Pour les 10 dernières minutes nous pratiquons des massages en duo, un participant qui donne le massage et le deuxième qui le reçoit, et inversement. Nous exerçons des pressions, massages, lissages du dos, des épaules, du cou, de la nuque...