

# Cours de Do IN

## **Do-In «voie de l'énergie»**

### **Vous avez la capacité de vous faire du bien!**

Le Do In est une pratique d'autorégulation, qui désigne un ensemble de travail corporel physique et mental :

Il contribue à lutter contre les TMS et détendre l'esprit.

Ces apprentissages permettent une autonomie vers un mieux être.

*Ils peuvent être pratiqué tout au long de la journée en fonction du bénéfice à atteindre.*

*Travail sur chaise / tapis de gym / table/ debout*

### Ce qui sera abordé dans les séances:

- Une mise en mouvement du corps par une série de tapotements, frictions et frottements
- Étirement et connaissance des méridiens (circuit énergétique parcourant le corps) selon les besoins du moment permettant à l'énergie de circuler librement, activant la circulation du sang et de la lymphe. (shiatsu) ·
- Auto-massage de certaines régions du corps en fonction du bénéfice à atteindre: mains, pieds, trapèzes, ventre, visage ; permettant un relâchement et une détente mentale et corporelle. Une stimulation de points d'acupuncture "à l'aide des pouces" en fonction du bénéfice à atteindre et de la saison .(Shiatsu)
- Un auto-diagnostic des tensions dans le corps: travail d'alignement, auto agrandissement, posture de repos et focalisation sur le mouvement expiratoire. (méthode de Gasquet et technique Alexander)
- . Étirements spécifiques ou contracté/relâché : détendant les tissus conjonctifs et relâchant les chaînes musculaires sur l'ensemble du corps.(Sotaï) pratiqué avec une table, chaise, au sol...
- . Brain gym ( mouvement de communication entre le corps et les fonctions cognitives)
- . Relaxation en couleurs

Tout Public

Touts les exercices pourront être pratiqués : assis, debout ou allongé et adapté aux capacités de chacun

Amandine Venance

sequence-wellness.com