

22-23 & 24 Novembre 2019 FORMATION de BASE en DO IN ou AUTO-MASSAGE de la tête aux pieds



FORMATION de BASE en DO IN

Pratique ?

Le **DO IN** est une pratique orientale ancestrale, sous forme d'exercices d'automassage réflexe réalisés avec ses propres doigts et mains. On l'appelle DO IN, ce qui veut dire « La Voie servant à guider et harmoniser l'énergie ». Elle sert de pratique d'échauffement avant les Arts martiaux, le Qi Gong ou le Tai Chi Chuan. Ses fondations sont celles de la philosophie taoïste. L'acupression dans le DO IN soulage de certains maux.

Utilisations ?

- **Relaxer, assouplir, libérer les tensions corporelles** accumulées par les diverses agressions quotidiennes.
- **Relaxer les tendons et articulations** amenant à agir à distance, par le phénomène du réflexe, sur l'ensemble des organes du corps.
- **Agir en profondeur** et régulièrement permet de soulager des douleurs et combattre les petits maux de la vie quotidienne.
- **Retrouver une pratique régulière**, intuition et créativité grâce à l'attention portée à notre corps physique et le temps consacré à un bien-être intérieur.

Programme des trois jours ?

Formation de Base en DO IN est le premier Module permettant de découvrir et de mettre en action cette pratique dans votre quotidien. Aucun prérequis. Cette formation peut être suivie par le *Module DO IN & Etirements* et le *Module DO IN & Huiles Essentielles*.

L'apprentissage est essentiellement pratique pour permettre une intégration correcte du protocole enseigné. Des fiches de synthèses sont fournies. La prise de note est utile. Un Livret de formation complet est inclus.

Théorie du Do In – Description, Explication, Pratique des mouvements – Lien entre les mouvements et la médecine chinoise – Pratique du Do IN voie d'apaisement du mental – Utilisation des OH Cards.

Faites-vous du bien tout en rechargeant vos batteries ! Découvrez des tensions corporelles insoupçonnées et ainsi, apprenez à vous connaître en douceur.

Témoignages : <http://www.lanneschristine.info/temoignages/>

Pour réviser le Do In, vous avez les cours hebdomadaires et les Ateliers de révisions. Une pique de rappel est fortement intéressante pour repartir dans l'énergie de sa pratique personnelle.

Dates : 22-23 & 24 Novembre 2019.

Prix des 3 journées : 240 Euros
10h-13h et 15h-18h

Inscription 06 31 56 18 19 ou
info@lanneschristine.info
www.lanneschristine.info

