

20 & 21 Juin 2020 MODULE de FORMATION DO IN & Etirements



FORMATION DO IN & Etirements

Pratique ?

Le Module de **FORMATION de BASE en DO IN** suivi, la pratique est élevée au niveau suivant pour réaliser un approfondissement du DO IN, principalement accès sur la compréhension, la pratique et l'expérimentation de l'apport des étirements musculo-tendino-articulaires dans la détente corporelle plus durable avec le stretching. Ce niveau de **FORMATION DO IN & Etirements** assure également l'étude, la compréhension et le bénéfice des étirements des principaux méridiens du corps humain selon les Lois de la médecine chinoise avec le Tao Yin ou Yoga taoïste.

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 de ces deux jours ?

Formation DO IN & Etirements est le Module suivant la Formation de Base DO IN. Il permet de poser sa pratique de DO IN dans un corps bien mieux préparé à la détente et au relâchement.

Prérequis : avoir déjà suivi la *Formation de Base DO IN* avec la formatrice.

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.

Révision du Do In – Description, Explication, Pratique des étirements musculo-tendino-articulaires par le stretching – Etude du trajet des principaux méridiens d'acupuncture de l'être humain - Description, Explication, Pratique des étirements des méridiens de la médecine chinoise par la Yoga taoïste ou Tao Yin - Lien entre les mouvements et la médecine chinoise – Pratique du Do IN voie d'apaisement du mental -Utilisation des OH Cards.

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 : 07 & 08 Décembre 2019.

Prix des 2 journées : 180 Euros
10h-13h et 15h-18h

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

