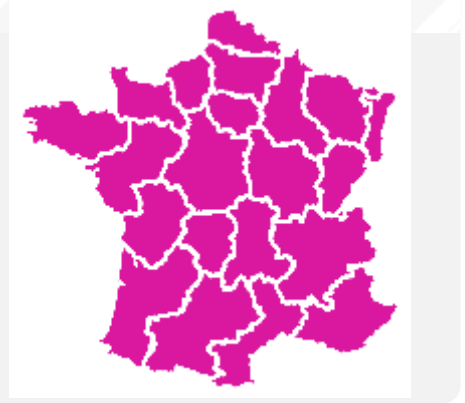


# L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :  
[www.agenda-des-sorties.com](http://www.agenda-des-sorties.com)



## ATELIER DO-IN

à CHATEAUROUX dans l'Indre

VISUEL  
INDISPONIBLE

### ● Sortie Atelier bien être

- Date : le samedi 09 novembre 2019
- Adresse : 17 avenue François Mitterrand,
- Organisateur : bien etre et sagesse
- Ref annonce gratuite : [www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=185316](http://www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=185316)

Venez découvrir le DO-IN avec Hélène Jas, praticienne en massage amma.  
[www.helenjas-amma.com](http://www.helenjas-amma.com)

Qu'est ce que le Do-In :

Le Do In est une pratique ancestrale qui permet de retrouver de la vitalité, de diminuer le niveau de stress et soulager les tensions musculaires (nuque, épaule, dos notamment) grâce à nos mains et nos doigts.

C'est une approche énergétique, qui est accessible à tous.

Avec cette pratique on vise à atteindre et maintenir un état d'équilibre général.

En japonais, Do In signifie la voie de l'énergie ou comment favoriser la circulation de l'énergie dans le corps ;-)

Objectif de l'atelier :

Apprendre à soulager ses tensions musculaires par quelques gestes simples d'auto-massage qui peuvent être utilisés aussi bien au bureau, qu'à la maison.

Déroulement :

- 1 - Présentation du Do In auto-massage
  - Qu'est ce que l'auto-massage Do In
  - les bienfaits de cette pratique
  - où et quand pratiquer le Do In
  - quelques recommandations pour la pratique
  - objectif de l'atelier découverte
- 2 - Zoom sur la respiration : un élément fondamental de la pratique
- 3 - Découverte des 4 gestes de base du Do In
- 4 - Pratique de l'auto-massage Do In
  - Assouplir : visage, tête, nuque, épaules et dos
  - Défatiguer les jambes (et les pieds si le temps le permet)
  - temps de détente et d'intégration avec quelques étirements supplémentaires
- 5 - Débriefing / temps d'échange et de partage de cette découverte

Le nombre de places est limité. Pensez à vous inscrire.

[Abonnez-vous à notre Newsletter et recevez chaque semaine le programme des manifestations de CHATEAUROUX pour les 8 prochains jours](#)

**Coordonnées GPS**  
Lat. : 46°48'40.06"N  
Lng : 01°41'1.80"E