



HAPPY VENDREDIS

Poliénas Association LIPS

Do In de 14h à 16h

Chaque mois, une thématique



2019

27/09

25/10

29/11

20/12

2020

17/01

21/02

20/03

17/04

15/05

19/06

Tenue souple, prévoir votre tapis et bouteille d'eau.



« DO IN » la voie de l'énergie

- **Le « DO IN »** est une pratique d'automassage dont le principe essentiel est la stimulation des grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation, la digestion via les systèmes musculaires, nerveux et énergétiques.
- **L'avantage** du Do In repose sur le fait qu'il soit pratiqué sur soi, qu'il ne nécessite aucun accessoire, ni connaissance technique.
- **Déroulement d'une séance :**
 1. **Assise** : dans une position confortable se concentrer sur sa respiration afin de trouver calme et détente.
 2. **Auto Massages** : percussions et frottements de toutes les parties du corps, de la tête aux pieds.
 3. **Etirements** : ouverture de méridiens en fonction des saisons et des énergies à charger.
 4. **Relaxation** : allongé sur le dos, retour au calme.

Le secret du DO IN est dans vos mains