



# Association Les Grands Jardins du Theil

## Atelier DO-IN découverte

le samedi 12 Octobre 2024 de 14h30 à 16h

animé par Marie Davoigneau,  
Spécialiste en Shiatsu



Le Do-in (auto-Shiatsu) s'effectue debout ou assis, en adaptant sa posture et **en restant bienveillant avec son corps.**

Cette **gymnastique énergétique globale** comprend :

- mobilisation des articulations, auto-massages, frictions, tapotements,
- étirement des méridiens tendino-musculaires
- avec stimulation des grands points d'acupuncture.

*En conscience avec sa respiration et ses ressentis, cette pratique préventive est à la fois relaxante et dynamisante.* Elle permet de gérer ses émotions, de développer sa souplesse et son équilibre, d'améliorer son sommeil, son moral et sa vue, de renforcer son immunité, etc. Des conseils en hygiène de vie seront partagés (selon l'Energétique chinoise).

**Tarif : 15 euros**

**Lieu : Les Grands Jardins du Theil 125 rue VARIN – 50330 Gonneville Le Theil**  
(Parfois : 28 rue de l'église sur GPS suite à changement d'adressage)

**Horaire : 14h30 à 16h00**

**Inscriptions : 06.66.94.35.85 (ou [ethanmarie12@gmail.com](mailto:ethanmarie12@gmail.com))**

Prévoir une tenue confortable, une petite couverture et un petit coussin pour la relaxation finale.