



Association Les Grands Jardins du Theil

Atelier DO-IN

le samedi 25 Janvier 2025 de 10h00 à 11h30

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

Horaire : 10h00 à 11h30

Inscriptions : 06.66.94.35.85 (ou ethanmarie12@gmail.com)

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