

Stage de DO IN la Voie de l'énergie

Le DO IN

Le Do-In est une pratique ancestrale de santé japonaise qui **convient à tous et à tout âge, se pratique habillé** de vêtements souples.

Le Do-In, gymnastique de santé permet de **canaliser son énergie physique et intellectuelle**:

Cette pratique permet de **se libérer des maux quotidiens, de l'anxiété, du stress** et retrouver une harmonie Corps-Esprit.

Elle est particulièrement bien adaptée pour les étudiants, les cadres surmenés.

Tout comme aux personnes soucieuses de conserver **une bonne souplesse musculaire et articulaire**

L'énergie de l'été en Médecine Chinoise:

L'été est la saison de la joie.

Au printemps, nous avons mis en mouvement nos projets de l'hiver. En été, nos projets arrivent à maturité avec un épanouissement et un développement maximum. Nous en récoltons les fruits.

L'été, c'est l'expansion,! La période est propice aux voyages, on communique, on partage en se tournant vers les autres et vers l'inconnu.

Il est important de **prendre soin de son Coeur et soutenir la circulation du Sang.**

Par cette gymnastique de l'été, vous allez **harmoniser vos énergies** pour pouvoir **donner le meilleur de vous** pour vous épanouir en **développant des émotions positives** qui vous soutiendront dans vos actions.

**C'est une technique simple efficace pour vous mettre en forme en quelques minutes le matin,
vous dynamiser, vous recentrer
ou chasser les émotions négatives de la journée ou vous aider à vous détendre le soir**



Le déroulement d'une séance:

La séance débute par un temps **d'assise silencieuse pour se centrer**, favoriser un retour à soi dans le calme grâce à la respiration.

L'**Automassage** comprend des pressions progressives, des vibrations, des percussions élastiques et des frottements de toutes les parties du corps, de la tête aux pieds ainsi que des mobilisations simples.

Un protocole spécifique pour travailler différentes zones ou thématiques.

Les **étirements** favorisent l'ouverture de méridiens en fonction des saisons et des énergies à charger.

La **relaxation** se pratique allongé sur le dos pour ressentir les énergies circuler librement et favoriser le retour au calme.



Stéphanie Vuillemin

Praticienne en Méthodes Traditionnelles Chinoises,
Auto-shiatsu Do-In, Chi Nei Tsang, massage-assis,
Instructrice MISA Massage pour enfants
Sophrologue
EMDR-DMS — Libération du stress post-traumatique

06 33 99 97 65

<https://stephanie-vuillemin.fr/>