



Ateliers Do In

Programme 2025-2026

Ateliers collectifs, 2ème samedi du mois 11h00-12h00
17 euros l'atelier avec livret en bonus pour refaire chez soi

Salle Chacun Son Yoga, 204 Bd Boselli, Angers
(Tram A arrêt Terra Botanica)

*Pratique traditionnelle japonaise
Pour une harmonie physique et mentale
Do In ciblé (automassages, étirements, respiration)
en lien avec la saison ou axée sur une zone du corps*

Dates et thématiques :

13 Sept 25	<i>Do In de l'automne</i>	Souffle et sérénité
08 Nov 25	<i>Do In du dos</i>	Equilibre et stabilité
13 Dec 25	<i>Do In de l'hiver</i>	Ancrage et ressourcement
10 Jan 26	<i>Do In du ventre</i>	Détente et équilibre digestif
14 Fev 26	<i>Do In de la tête</i>	Stimulation ou apaisement
14 Mar 26	<i>Do In du printemps</i>	Libération et impulsion
11 Avr 26	<i>Do In des jambes</i>	Légèreté et mouvement
13 Jun 26	<i>Do In de l'été</i>	Energie et contentement

Renseignements, Inscriptions

07 64 63 23 30

www.chouly.shiatsu.fr



Avec

Cécile Chouly

Animatrice Do In- Spécialiste en shiatsu

