

Do In

Pratique traditionnelle japonaise
Pour une harmonie physique et mentale

Cécile CHOULY
Spécialiste en shiatsu
Animatrice Do In



Programme 2026-27 Des cycles indépendants de 4 séances / le lundi 16h-17h

Automassages, Etirements, Respiration Exercices ciblés pour chacune des thématiques.

Exercices toujours réalisés en décontraction, en veillant à sa respiration. en conscience et à l'écoute de ses possibilités

Cycle 1 :

La respiration, clé du bien-être

Dates : 14/09, 21/09, 28/09, 5/10



Au-delà de la simple mécanique de la ventilation, la respiration agit sur notre capacité à gérer les tensions du corps.

Un cycle de Do In pour prendre conscience de sa respiration et respirer en conscience.

Cycle 2 :

Détente et équilibre digestif

Dates : 9/11, 16/11, 23/11, 30/11



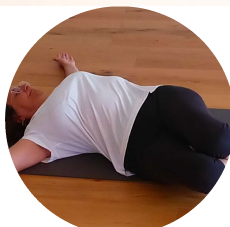
Le ventre est siège de notre digestion qui est plus ou moins optimale ! La massage Ampuku du ventre lui sera bénéfique !

Un cycle de Do In pour reconnecter votre ventre à la paix et au bien-être intérieur.

Cycle 3 :

Prendre soin de son dos

Dates : 11/01, 18/01, 25/01, 01/02



Le dos est souvent mis à l'épreuve par nos postures quotidiennes mais aussi notre rythme de vie.

Un cycle de Do In pour redonner à votre dos la liberté de bouger en toute tranquillité.

Cycle 4 :

Remise en mouvement

Dates : 8/03, 15/03, 22/03, 5/04



Le printemps est la saison parfaite pour renouveler notre énergie et libérer ce qui est bloqué.

Un cycle de Do In pour retrouver un élan vital au sortir le l'hiver.

Cycle 5 :

Les émotions

Dates : 24/05, 31/05, 07/06, 14/06



Dans la vision orientale, les émotions sont liées aux Organes. Les émotions s'harmonisent quand le corps est équilibré.

Un cycle de Do In pour retrouver le calme intérieur