



Asso "S'évader pour changer"

Le "Do In" pour tous



Do In ou la voie de l'énergie.
Deux petits mots pour de
grands bienfaits ! Plus de
sérénité, de souplesse, et de
conscience de son corps.

**Le Do In est une technique d'auto-
massage inspirée du shiatsu**



Une séance se compose :

- d'un échauffement articulaire,
- de frictions, pressions, percussions et étirements sur nos lignes d'énergie et leurs points d'entrée (nos méridiens),
- d'exercices respiratoires,
- de relaxation ... et de bonne humeur !
- d'informations sur les 5 éléments en MTC

**Pratiqué régulièrement, le Do In
harmonise toutes les grandes fonctions.**



Maison des associations de St Jacques
Lundi de 9h30 à 10h30, salle 5
Jeudi de 19h15 à 20h15, salle 8