



Atelier DO-IN et Relaxation

L'association bien être du corps et de l'esprit vous propose de découvrir le DO-IN et la Relaxation méthode Schultz en une séance de 1H15.

Le do-in signifie : do : la voie, in : l'énergie ; la voie de l'énergie.

Pendant 45 mn découvrez la pratique du do-in, méthode d'auto-massage sur les points d'acupuncture qui libère les tensions, puis une relaxation guidée de 30 mn selon la méthode Schultz, visualisation positive en position assise ou couchée, va permettre le lâcher prise par la détente.

Dimanche 21 juillet 9h30 – 10h45

Séance de 1h15 de 10 euros. Nbre de personnes max. : 10

En extérieur si beau temps.

LE DO-IN :

« DO » signifie la voie, « IN » l'énergie, le DO-IN est donc « la voie de l'énergie ».

Les séances comprennent de l'auto massage sur tout le corps avec des pressions sur les points d'acupuncture.

Les 6 mouvements de MASUNAGA :

Ils étirent et sensibilisent les 12 méridiens associés 2 par 2. Ces mouvements vont permettre de débloquer les tensions et donc une meilleure circulation de l'énergie.

La Relaxation :

Pratiquée via la méthode SHULTZ par la visualisation positive en position couchée ou assise, le TAS (Training Autogène de Schultz) est une méthode de relaxation guidée pour lutter contre le stress et la fatigue. La méditation TAS aide aussi à renforcer la mémoire et à développer la capacité de concentration.

Le TAS peut être utilisé à titre préventif, mais aussi et surtout en médecine psychosomatique et, bien entendu, en psychothérapie.

ATELIER EN PLEINE NATURE, si le temps le permet.

Une séance de 1h15 pour découvrir deux techniques énergisantes alliées pour le bien être

Pour réserver votre place contacter :

Claire Isern Bosom

Praticienne en relaxation

Tel : 0618403048

E-mail : cbosom@free.fr

