

ATELIERS DO-IN

AUTO MASSAGE REVITALISANT



Comment : en 10 séances

Où et quand : Mercredi 10h30 à 11h45, du 27 janvier au 13 avril 2016 à Montpellier

et Vendredi 17h30 à 18h45, du 29 janvier au 15 avril 2016 à Saint-Gely du Fesc

Tarif : Cycle de 10 séances 100 € (à la carte 12 € la séance)

Côté Pratique : inscription par téléphone au 06 85 80 95 06. Règlement à la première séance (possibilité de plusieurs chèques). Prévoyez de porter des vêtements confortables et d'apporter une serviette.

Animatrice : Marion Malgarini, Praticienne en Shiatsu, Do-In, Massage, Bol Taoïste

Pour qui : toute personne désirant apprendre

- les points d'acupuncture sur lesquels on peut intervenir soi-même
- les zones reflexes du corps
- à détendre ses zones douloureuses elle-même
- à se relaxer et à méditer

Le Do-In, une technique ancestrale orientale de bien-être du corps et de prévention de la bonne santé, revient à la mode de nos jours. La pratique est accessible à tous, simple à apprendre et à utiliser à tout moment dans la journée, au bureau, le matin et le soir. Les mouvements, pressions, tapotements, étirements revitalisent en quelques minutes et permettent ainsi d'être plus efficace dans notre vie quotidienne et davantage capable de gérer le stress et le rythme moderne.