



# STAGE DECOUVERTE

## « DO-IN/MISOGI »

*Le Bien-être à portée de main*

**Samedi 2 juin 2012 de 10h à 12h**

Studio Pilates « La Source », 12 bis, rue François-Chénieux

87000 Limoges



La SOURCE

### **-Qu'est-ce que le DO-IN ?**

Le DO-IN est une variante du SHIATSU (massage asiatique par pression des doigts) ; il se pratique sur soi-même sur les zones « réflexes » du corps et le circuit des méridiens dans le but d'harmoniser toutes les fonctions vitales, de les réveiller, de les régénérer à tout âge.

La pratique régulière du DO-IN nous permet de mieux nous relier intérieurement et extérieurement avec l'Univers. Conçu comme un programme d'entretien physique, le DO-IN est à la fois tonifiant et relaxant. Il aide à maintenir et restaurer la vitalité du corps, diminuer le stress, relâcher les tensions musculaires. Il favorise la digestion et le sommeil et accroît la concentration.

Il se pratique assis au sol ou sur une chaise, en vêtements souples et confortables.

### **-Contenu du stage :**

-Présentation brève du DO-IN et de son inscription dans les techniques orientales de bien-être et de prévention de la santé.

-Initiation à la pratique du DO-IN : apprentissage de la perception et de la remise en mouvement de l'énergie dans le corps par des exercices respiratoires et des gestes (massages, pressions, tapotements, pétrissages, étirements, vibrations ) appropriés à la saison, au jour, à l'heure, selon la chronobiologie chinoise.

**-Animation du stage « Découverte du DO-IN » : Martine PECOUT / pecout.martine@orange.fr**

**05 55 50 29 99 - 06 83 10 24 61**

### **Bulletin d'inscription**

Partie à renvoyer avec votre règlement à :

**Pilates-Limoges - 12 bis, rue François-Chénieux - 87000 Limoges**  
(chèque à libeller à l'ordre de Pilates-Limoges)

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Tél : .....

Email : .....

**Tarif : 25€**

-Réservation effective à réception du règlement

**-Attention : nombre de participants limité à 10**

Date :

Signature :