

指
圧

Centre Zan Shin
Shiatsu Do Mulhouse

残
心

&

GYM
plaisir

DO IN : Présentation

Le **DO IN**, pratique traditionnelle japonaise, est basé sur des exercices de respiration, d'auto massage, de percussions, d'assouplissement et d'étirements. Liant le mouvement, la centration et la respiration, il favorise l'harmonie de l'esprit et du corps. Il développe le Ki interne et en facilite la circulation. Il convient à tous et à tout âge pour une meilleure détente et un développement des capacités corporelles, la souplesse et conscience de soi. Sa pratique régulière améliore la vitalité

Ouvrir les passages

(Do), veut dire "passage, chemin". (In) signifie "bouger, activer". Do In veut dire ouvrir les passages, étendre ses articulations pour favoriser la circulation du ki vital. Les exercices de **Do In** sont décrits comme servant à rétablir une circulation du Ki harmonieuse.

Respirer

Respirer est une faculté innée et le mot "respiration" est synonyme de vie. Toutefois notre environnement citadin n'est pas très favorable pour respirer à plein poumon et nos capacités respiratoires sont peu développées. Par le **Do In** nous pouvons réapprendre à respirer correctement et ainsi se libérer des tensions qui entravent la propagation du ki à travers l'ensemble des articulations et des méridiens du corps. La respiration joue alors pleinement son rôle de régulation vitale dans notre relation à l'environnement.

Cette nouvelle activité aura lieu les dimanches matin à partir du 23 septembre 2018 de 9H00 à 12H00 pour un cycle de 12 séances au complexe sportif de Burnhaupt Le Haut et ne se fera que pour un minimum de 10 personnes inscrites. Le montant de l'inscription est de 20€ par séance d'une durée de 3 heures avec un tarif préférentiel pour l'abonnement des 12 séances.

Cette activité est indépendante des autres proposées par Gym Plaisir

Réservez dès à présent votre nouvelle activité, nous vous tiendrons informés

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance :

--	--	--

 Adhésion simple : Adhésion couple :

Adresse : _____

Code Postal :

--	--	--	--	--	--

 Ville : _____

Téléphone :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 (Portable uniquement)

Obligatoire pour vous prévenir en cas d'urgence ou absence d'un animateur

Courriel : _____ @ _____