

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 11 octobre 2020 de 9H00 à 12H00 pour un cycle de 10 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 200€ pour un forfait de 10 séances d'une durée de 3 heures.

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 : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Contact et renseignements : [gymplaisir68@gmail.com](mailto:gymplaisir68@gmail.com) ou 06-05-49-01-77