



université PARIS-SACLAY

## SÉANCE DE DO-IN EN DISTANCIEL

Détendez-vous en pratiquant l'auto-massage.

lundi 5 avril 2021 - 19h-20h

[En visio](#)

DO-IN auto-massage – 30 à 60 minutes

Le Do-In “voie de l’énergie” est une technique d’auto-massage proche du shiatsu.

Il s’accompagne d’une attention particulière portée à la respiration.

Il fait référence aux méridiens énergétiques de la MTC. Selon la MTC l’énergie circule dans tout le corps à travers les méridiens : le yin monte de la Terre par les pieds sur le devant du corps et l’énergie Yang descend dans le dos.

Cet auto-massage permet de prendre soin de soi avec attention et en conscience. Il réveille les sens, redonne vitalité et apporte aux muscles élasticité et tonus. Les gestes sont simples à apprendre et à mémoriser, ils consistent en un enchaînement de pressions, de frappes et d'empaumements selon un enchaînement précis et immuable. Pratiqué régulièrement le DO-In apporte un véritable équilibre en libérant le Ki qui permet de rester en bonne santé.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### Tarifs

Gratuit

> S'inscrire

Un lien de connexion zoom vous sera envoyé avant la séance.

### ***Sevice commun des activités physiques et sportives***

1, allée de l'astronomie 78280 Guyancourt

christel.allegri@uvsq.fr