

Do In

Le Do In est une pratique d'auto-massages énergétiques issue de la médecine traditionnelle chinoise. Le Do In permet de faire circuler librement l'énergie et de détendre le corps grâce à des pressions sur les 12 méridiens.

Les points d'acupuncture sont situés sur ces méridiens qui sont eux-même reliés à différents organes. Ainsi, en massant ces points, il est possible de résoudre de nombreux maux comme la fatigue, l'irritabilité ou encore les insomnies. De façon général, le Do In améliore la respiration, la circulation, la digestion et régule le système nerveux.

Chaque mouvement est effectué selon les capacités et le temps dont chacun dispose. Il est possible de pratiquer le Do In tout au long de la journée : le matin pour réveiller le corps, dans la journée pour soulager les petites douleurs et le soir pour préparer au sommeil. Afin d'en tirer un maximum de bénéfice, le mieux est cependant de fixer un créneau régulier pour faire son auto-massage.

Le Do In s'effectue le plus simplement possible, avec le bout des doigts et sans aucun autre équipement.

Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs
- Prévenir des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Relaxation

Comment ?

- Assis et debout
- En groupe de 15 personnes
- Durée : entre 15 et 30 min.

