



ATELIER DO-IN & AUTOMASSAGES

Réveiller le corps • Déliaer les tensions • Retrouver son équilibre



Un temps pour revenir au corps, relâcher les tensions et remettre du mouvement dans son énergie.

Le **Do-In** est une pratique d'automassage inspirée des traditions énergétiques orientales. Elle associe frictions, pressions, tapotements, mobilisations et étirements, en parcourant différentes zones du corps et les trajets traditionnellement associés aux méridiens d'acupuncture.

AU PROGRAMME

- Apprendre des gestes simples d'automassage que vous pourrez facilement reproduire chez vous.
- Mobiliser et réveiller le corps grâce aux frictions, pressions, tapotements et étirements.
- Favoriser la détente, la vitalité et une meilleure conscience corporelle.
- Prendre un temps pour respirer, ressentir et se recentrer.

UN ATELIER AU RYTHME DES SAISONS

Le contenu de chaque séance est ajusté selon la période de l'année : les zones du corps, mouvements et automassages proposés peuvent donc varier d'un atelier à l'autre.

INFOS PRATIQUES

DURÉE	2 h
À PRÉVOIR	Un tapis de sol
TENUE	Décontractée, confortable et souple
TARIF	25 € / personne

Repartez avec une petite boîte à outils de gestes simples pour prendre soin de vous au quotidien.

INFOS & RÉSERVATIONS

Sophie • 07 81 10 24 37 • contact@happizen.fr

Atelier de bien-être et d'automassage. Les pratiques proposées ne remplacent pas un avis, un diagnostic ou un suivi médical. Chacun adapte les mouvements à ses possibilités et à son confort.