

Pour bien préparer
la saison

Régine DUVAL

Atelier Do-In



Qu'est ce que le Do-In ?

DO IN est un terme japonais issu du chinois Tao Yin.

DO = la voie, IN = dedans.

C'est une technique ancienne, corporelle et respiratoire qui favorise la circulation de l'énergie dans le corps. "La voie du dedans", la voie pour se connaître et entretenir sa santé. Le Do-In consiste en un auto massage de tout le corps que chacun peut pratiquer sur lui-même.

Il a une action préventive d'harmonisation et de revitalisation.

Samedi 18 MARS 2023
de 10h00 à 12h00

L'atelier Do-In se déroule à
la Maison des Associations
35310 Bréal sous Montfort
Salle La Roche (1^{er} étage)



Bulletin d'inscription à compléter après vous être assuré qu'il reste des places.

Je soussigné(e), (nom-prénom) _____
domicilié(e) à _____ m'engage
à participer l'atelier Do-In du 18 MARS 2023 de 10h à 12h Pour cela je fais
parvenir le règlement de € au nom de Bréal Yoga. (Pas de remboursement sauf
avis médical)

Adresse :

E-mail : Tél :

Signature : _____ date : _____

Tarif : 10€ pour les adhérent-es à Bréal Yoga / Tarif non-adhérent : 20 €

Sur inscription uniquement : chèque de la totalité à l'ordre de Bréal Yoga

**C'est votre paiement qui valide votre inscription,
Inscrivez-vous avant 1^{er} mars 2023 à 20h00/ MERCI**

BREAL YOGA 160 La Rousselais 35310 Bréal sous Montfort

Tél. : 07 83 50 56 24 mail : breal.yoga35@gmail.com <http://www.breal-yoga.fr/>

*Atelier Do-In animé par Régine DUVAL
Professeure de Do-In et professeure de Yoga diplômée EFYO/FNEY*



A qui s'adresse cette technique ?

A toute personne désireuse d'apprendre des gestes simples et doux pour :

- Garder ou retrouver la souplesse articulaire et musculaire,
- Activer la circulation de l'énergie dans le corps,
- Stimuler la vie des organes, fortifier toutes fonctions et les harmoniser,
- Favoriser la respiration dans tout le corps,
- Mettre en place une action préventive de santé.

La séance se pratique assis sur une chaise ou sur un tapis.