



~ ~ ~ DŌ IN ~ AUTORELAXATION ~ UN MOMENT POUR SOI ~ ~ ~



Après un parcours initiatique à l'école de Shiatsu A.Nahum Paris,
je me suis spécialisée dans le **Dō In**
et depuis je le pratique et l'initie comme un art de vivre.



Méthode corporelle traditionnelle japonaise provenant du Shiatsu.



Le **Dō In** est idéal pour vous préparer à démarrer toute activité,
il vous aidera à passer une bonne journée, le corps et l'esprit **harmonisés**.

Le **Dō In** est une méthode corporelle douce relaxante et dynamisante
à la fois, à la portée de **tout public**.

Elle offre des **résultats immédiats et durables**, dans un but **préventif ou curatif**.
(fatigue installée, blessure, anxiété, préparation à un examen, à une audition ...).

Le Dō In ne comporte aucun danger, aucun risque.

J'aime poursuivre la séance **en douceur** par des **Makko-Ho**,
6 séries **d'étirements saisonniers** des méridiens, nos rivières d'énergie.

Nous partagerons ce moment en toute simplicité et que cela devienne,
selon vos aspirations, **un art de vivre, l'art du bien-être !**



Dō In avec Corinne