



# ATELIER « Do-IN »

Animé par Pascale BOULAY

L'objectif de cet atelier est de découvrir une technique d'auto-massage dérivée du shiatsu et basée sur les principes théoriques de la **médecine traditionnelle chinoise**.

Nous explorerons les trajets des 12 principaux méridiens d'acupuncture qui parcourent l'ensemble du corps et permettent de faire circuler l'énergie vitale.

Nous apprendrons à ressentir, étirer et recharger un couple de méridiens.

Pascale nous montrera les gestes à utiliser pour stimuler les différentes parties du corps, lors de notre pratique d'éveil en 5 minutes et d'un Do-In global de 40 minutes et nous donnera quelques conseils pour pratiquer le Do-In chez vous.



ANIME PAR  
PASCALE  
BOULAY

FOYER DE LA  
BONNETTE  
Salle ROUGE-  
GORGE

7 MARS  
14H30-16H30

PLACES  
LIMITEES  
15 personnes

5€

Prévoir  
Tenue Souple  
Tapis de sol

Inscription auprès de  
votre enseignante  
par courriel :  
[yoga.usy@laposte.net](mailto:yoga.usy@laposte.net)

Visitez notre site  
[www.usy-  
hathayoga.com](http://www.usy-hathayoga.com)