

Calendrier 2011

Atelier Do In

dimanche 20 février 2011
dimanche 15 mai 2011

Horaires : 9h–17h (pause déjeuner 1h)

Bulletin de pré-inscription

Afin de prendre en compte votre participation, merci d'adresser un chèque d'arrhes de 30 % du prix de la formation en Shiatsu, (à l'ordre de Coachlife) ainsi que votre bulletin de pré-inscription à :

Coachlife
20, route de Lyon
73160 Cognin

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
Tel :
Email :
Commentaires :
.....
.....

Intervenant

⇒ Roberto Van Nijnatten
Diplômé sciences de l'éducation
Université Paris 7
Formé au Do In et Shiatsu traditionnel
au Dojo Zen de Paris

Renseignements

⇒ Formation Coachlife
Tel : 04.79.85.75.58
Port : 06.22.96.06.80
Courriel : contact@coachlife.fr
Internet : www.formation.coachlife.fr
(rubrique Do In)

Tarifs

Atelier 1 jour = 120€
(7 heures de formation)
Un fascicule de formation et un DVD pédagogique détaillant les enchaînements, la théorie et techniques sera remis à chaque participant.

Lieu

Coachlife formation
20, route de Lyon
73160 Cognin

formation au Do In



Gymnastique énergétique de santé



Le Do In Qu'est ce que c'est ?

Le DO IN c'est la VOIE de l'ENERGIE et de l'étirement. C'est toute une gestuelle qui permet au corps d'exprimer son potentiel énergétique. C'est une synthèse manuelle de l'acupuncture puisque nous utilisons des techniques d'acupression et une synthèse du massage puisque nous utilisons des techniques de frottement, de percussions...

Ainsi, le DO IN va stimuler les grandes fonctions du corps : respiration, digestion, circulation via les systèmes nerveux, musculaire, énergétique.



Objectifs de la formation

Se revitaliser, ré harmoniser son énergie par des gestes simples efficaces, permettant de réveiller et de régénérer l'ensemble du métabolisme du corps humain.

- D'intégrer une méthode de harmonisation globale corporelle
- Gérer le stress
- Développer la concentration
- Réduire les tensions musculaires
- Retrouver et conserver souplesse articulaire et musculaire

Des exercices spécifiques sur les méridiens seront développés, très efficaces pour maintenir notre santé dans la vie quotidienne et favoriser le bien - être.



Contenu et déroulement de la formation Do In

Partie théorique

- ⇒ Présentation et introduction au Do-IN ou auto massage.

Partie pratique

- ⇒ Acquérir les gestes et postures de bases du DO-IN
- ⇒ Intégrer une méthode globale d'harmonisation corporelle suivant un enchaînement précis.
- ⇒ Enchaînement complet d'une séance
- ⇒ Makko Ho : étirement des douze méridiens principaux
- ⇒ Travail sur le souffle et la respiration

