



## Qu'est-ce que le do in ?

Le do in qui peut se traduire par “guider l'énergie”, est une pratique corporelle d'origine japonaise qui vise le bien-être global, l'entretien de la santé, de la vitalité et de l'équilibre. On l'appelle parfois le yoga japonais. Il s'appuie sur les préceptes de la médecine orientale, notamment, le yin et le yang, les 5 éléments, les méridiens de la médecine chinoise.

A travers des étirements, des mobilisations et des auto-massages, il permet de retrouver plus de mobilité, de souplesse, une respiration plus fluide et plus de sérénité. Il permet de soulager et d'apprendre à gérer les troubles du quotidien en autonomie, stress, migraine, troubles digestifs, difficultés d'endormissement, douleurs articulaires et musculaires, maux de ventre, etc

Les séances de do in adaptées à l'entreprise se concentrent sur des exercices de gestion du stress et des émotions avec de la respiration, et des étirements et des mobilisations accès sur les tensions musculaires rencontrées dans les situations professionnelles. Station assise, travail sur ordinateur, mauvaise position, immobilité.

**La pratique du do in s'appuie sur la respiration ce qui lui confère un très grand intérêt dans la gestion du stress et des émotions en générale.**

Le do in est un travail sur soi de remise en circulation de l'énergie. C'est une attention portée à soi, d'écoute et de compréhension. Pour mieux évoluer avec l'environnement et avec les autres.

Certains exercices peuvent être pratiqués en binôme.

Une séance de do in commence toujours par un moment de méditation pour revenir au moment présent.

## A qui s'adresse le do in en entreprise ?

C'est une pratique à la portée de tous et bénéfique à tous.

C'est un excellent outil de détente, de relaxation et de gestion du stress.

## Comment se pratique le do in ?

Le do in ne requiert pas de matériel particulier. On peut utiliser un tapis de gym ou de yoga pour plus de confort.

Il regroupe des exercices variés avec la respiration comme support.

Les mouvements sont adaptés à tous et à toutes les situations de nos vies. Il peut se pratiquer debout, assis, couché. Suivant les exercices, ils peuvent être reproduits à la maison, à la plage, au bureau, en avion etc

## Y-a-t-il des contre indications particulières ?

Les séances de do in sont un moment d'écoute de ses propres besoins. Il n'y a pas d'obligation de résultat ou de performance, les exercices ne sont pas violents.

Chacun va à son rythme en fonction de ses besoins.

Alexandra 06 60 42 21 78