DO IN

Eveil du corps
& Harmonisation de l'Energie

Prochain Cours :
lundi, 9 novembre
18h30-20h00
Tous les 2ème lundi du Mois

Salle Polyvalente, ***Fontenay-sur-Eure*** *28630*
(Derrière la Mairie)

Le **DO IN** *est une pratique d'origine japonaise issue de la médecine traditionnelle chinoise*

A travers, des étirements et mouvements doux, des exercices de respiration, et de l'auto-massage, il permet de :



- *Stimuler l'Energie vitale*
- *Détendre le corps et l'esprit*
- *Améliorer la circulation et la respiration*
- *Réduire le stress et les douleurs*

*Tenue confortable – chaussures souples -Tapis de yoga optionnel_*

Participation : 10 Euros

Inscription : ***Kim Pivoly - 06 21 11 05 58***
Spécialiste en SHIATSU, et Animatrice de DO-IN