

# Initiation au Do-In : Automassage

## Pourquoi

Le do-in est une technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle japonaise. Il est l'outil idéal pour soulager soi-même les différents maux du quotidien.

Nous n'en sommes pas toujours conscients, mais nous pratiquons déjà l'automassage : par exemple, lorsque nous avons mal à la tête et que nous nous massons les tempes. Les bienfaits du do-in sur le bien-être physique et psychique sont multiples : favoriser la circulation sanguine, l'élimination des toxines, soulager les tensions musculaires, etc. Le do-in offre également un moment de détente, de lâcher prise favorable pour lutter contre le stress.

Accessible à tout âge et pouvant être réalisé assis, le do-in se pratique dans le respect des limites de chacun.



## Déroulement

- Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- Durée : 1h30
- Animateur : un(e) praticien en Do-In
- Nombre de participants conseillé : 8 à 10 personnes

## Contenu

- Un temps pédagogique : présentation du do-in et de ses bienfaits
- Un temps de pratique : découverte de gestes d'automassage adaptés aux participants
- Un temps d'écoute et d'échange dans un climat bienveillant

## Objectifs

- Favoriser le bien-être général
- Stimuler les systèmes circulatoires et immunitaires
- Dénouer des tensions et apaiser les douleurs musculaires
- Découvrir une technique de bien-être applicable au quotidien

Venez découvrir de  
nombreuses  
conférences en ligne  
sur le site  
[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)  
Code partenaire :  
CASSIOPEA

**Renseignements et inscriptions**  
**05 53 53 20 40**