



# Plan de Cours

## Module Do In

Objectif : réaliser un auto-massage doin de 30 minutes

Le do in est une pratique complémentaire du shiatsu, fondé lui aussi sur l'énergétique chinoise.

C'est une technique d'auto-massage japonais par étirements ostéo-articulaires et stimulation de méridiens & de point-clés.

C'est un fabuleux outil pour le au praticien en massage bien-être pour sa préparation personnelle, pour l'entretien de son outil de travail : son corps et pour se centrer chaque jour afin de pratiquer avec la bonne distance professionnelle. Il peut être également proposer à sa clientèle en conseil d'entretien corporel & énergétique, ou sous forme d'ateliers, stages...

Le do in offre la possibilité de prendre soin de soi au quotidien en travaillant qi, souplesse et respiration.

Il détend corps & esprit.

Cette formation de 2 jours vous apprendra :

- > un protocole de nettoyage rituel complet d'au moins 25minutes
- > une méditation taoïste
- > le repérage et la stimulation de points d'acupuncture-clé
- > des techniques de stimulation des différents méridiens

La formation se déroule principalement au sol mais est adaptable sur chaise/tabouret.

### Programme

- > Définition du do in
- > Notions d'énergétique chinoise
- > Centrage & ancrage
- > Le hara : définition, utilité, le trouver & l'utiliser
- > Protocole rituel de nettoyage et de libération articulaire & énergétique
- > Protocoles makko ho
- > Protocole ostéo articulaire
- > Stimulation de méridiens & de points d'acupuncture
- > Technique de visualisation & méditation taoïste

Dorothee DANIEL – le Singulier Universel

07 83 41 58 39 – [do@singu.fr](mailto:do@singu.fr) – [singu.fr](http://singu.fr) -