

Stimulation énergétique par le DO IN



6 h

Public

Coachs de vie, conseillers bien-être, le personnel enseignant, le personnel médical et para-médical

Prérequis

Aucun

Objectifs

Stimuler, c'est éveiller le corps , lui restituer son capital énergétique avec un panel de mouvements simples effectués par soi-même

Le Do In est une technique d'automassage issu de la médecine traditionnelle japonaise, proche de la médecine traditionnelle chinoise.

L'objectif du DO-IN est de prévenir et traiter les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie ou « énergie vitale », plus communément connue sous le nom de Ki en japonais ou Chi en chinois.

Cette technique de massage est basée sur la stimulation des tsubos (points d'acupuncture). La pratique du Do In en début de journée, permet de dynamiser le corps en stimulant la circulation de l'énergie. La pratique au coucher pourra faciliter le sommeil en supprimant les tensions accumulées dans le corps au cours de la journée (pollution, nourriture inadaptée, mauvaise respiration, mauvaises postures, stress...).

Cette formation vous permettra d'acquérir les compétences afin de pratiquer le do-in sur vos patients/clients

Pour mieux comprendre le fonctionnement de cette stimulation énergétique nous aborderons quelques notions élémentaires en énergétique chinoise

Nous commencerons la pratique par des exercices d'ancrage et de respiration, suivrons les manoeuvres de DO-IN , qui vont réactiver le Qi , la deuxième partie sera consacrée aux étirements des méridiens principaux. En effet, l'énergétique chinoise accorde une grande importance au travail d'étirements spécifiques de ces méridiens, la plupart au sol sur tapis

Nous poursuivrons par la pratique du sourire intérieur ou comment « nourrir » les organes en vide par la visualisation positive de ceux-ci.

Pour terminer en douceur un choix judicieux de plusieurs méthodes de relaxation sera proposé. La séance de Do In commence par une stimulation du haut du corps, en particulier du visage (front, arcades sourcilières, oreilles, paupières, nez, bouche...). On descend ensuite vers le bas du corps, en passant par le cou et les épaules, on insistera sur les mains (qui contiennent les terminaisons de certains méridiens), les poignets... les jambes en finissant par les pieds (également riches en terminaisons de méridiens). Une bonne pratique du Do In est liée à la qualité de la respiration.

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
- > **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

