09-10-11novembre 2024
FORMATION de BASE en DO IN
ou AUTO-MASSAGE
de la tête aux pieds

FORMATION de BASE en DO IN

Pratique ?

Le **DO IN** est une pratique orientale ancestrale, sous forme d'exercices d'automassage réflexe réalisés avec ses propres doigts et mains. On l'appelle DO IN, ce qui veut dire « La Voie servant à guider et harmoniser l'énergie ». Elle sert de pratique d'échauffement avant les Arts martiaux, le Qi Gong ou le Tai Chi Chuan. Ses fondations sont celles de la philosophie taoïste. L'acupression dans le DO IN soulage de certains maux.

Utilisations ?

- **Relaxer, assouplir, libérer les tensions corporelles** accumulées par les diverses agressions quotidiennes.
- **Relaxer les tendons et articulations** amenant à agir à distance, par le phénomène du réflexe, sur l'ensemble des organes du corps.
- **Agir en profondeur** et régulièrement permet de soulager des douleurs et combattre les petits maux de la vie quotidienne.
- **Retrouver une pratique régulière**, intuition et créativité grâce à l'attention portée à notre corps physique et le temps consacré à un bien-être intérieur.

Programme des trois jours ?

Formation de Base en DO IN est le premier Module permettant de découvrir et de mettre en action cette pratique dans votre quotidien. Aucun prérequis. L'objectif est un apprentissage pour vous-même et vos proches.

L'apprentissage est essentiellement pratique pour permettre une intégration correcte du protocole enseigné. Des fiches de synthèses sont fournies. La prise de note est utile. Un Livret de formation complet est inclus.

Théorie du Do In – Description, Explication, Pratique des mouvements – Lien entre les mouvements et la médecine chinoise – Pratique du Do IN voie d'apaisement du mental - Utilisation des OH Cards.

Faîtes-vous du bien tout en rechargeant vos batteries ! Découvrez des tensions corporelles insoupçonnées et ainsi, apprenez à vous connaître en douceur.
Plus d'infos : https://lanneschristine.info/cours-de-do-in-auto-massage/

Pour réviser le Do In, vous avez les cours hebdomadaires et les Ateliers de révisions. Une piqure de rappel est fortement intéressante pour repartir dans l'énergie de sa pratique personnelle.

Dates : 09-10-11 novembre 2024

Prix des 3 journées : 300 Euros
10h-13h et 15h-18h

Inscription 07 66 63 65 41 ou
info@ lanneschristine.info
www.lanneschristine.info

Témoignages

➔ ***Alice, pratique privée hebdomadaire, 2012.***

« J'ai eu une pratique régulière de Do In avec Christine de mon 3ème à mon 8ème mois de grossesse, et cela m'a énormément aidé à maintenir une bonne forme physique et psychique durant toute cette période. J'ai constaté avec amusement au début que certains mouvements sont des gestes que l'on fait parfois naturellement pour soulager soi-même une douleur.

Au fil des séances, en approfondissant les enchainements, je me rendais compte que je n'avais plus besoin de la regarder et que je développais des automatismes, notamment pour les massages des mains, bras et pieds. En refaisant ces gestes chez moi, je retrouve dans les enchainements le calme joyeux des échanges avec Christine et cela m'apaise autant que cela me fait du bien. »

➔ ***Carme, accompagnement de voyage énergétique, 1h tous les matins, 2013.***

« Un point de rencontre spécial qui a placé notre corps et notre âme en équilibre, en relaxation, en paix et en connexion avec notre intériorité. Une connexion non verbale avec le groupe avec un immense sentiment d'amour qui s'est répandu dans notre être. Merci, merci de nous avoir permis de partager ces moments si spéciaux et magiques ! »

➔ ***Dominique, Saint Pierre & Miquelon 2019.***

« Très efficace : relance l'énergie et apporte paix et sérénité. Libère les tensions. Permet de prendre conscience des différentes parties du corps et des parties auxquelles je n'accordais pas d'importance (mains-pieds).

Christine est très accueillante, bienveillante, pédagogue, joyeuse, généreuse, attentive.

Le lieu : j'y ressens la paix, la chaleur, confortable, agréable.

Le cours : structuré avec pauses. Rythme agréable et varié. Beaucoup d'informations. »

➔ ***Sylvie, Ile de France, 2020***

« Ce stage de Do In m'a permis :

- De mieux me connaître, d'apprécier le fonctionnement de mon corps
- D'apprendre les points des méridiens dans le corps
- De repérer les douleurs diverses logées inconsciemment dans mon corps, dans mon esprit, mon mental
- Le rôle de mon mental sur moi
- Le massage acupression m'a procuré du bien-être, de l'apaisement de l'esprit, de l'assouplissement du corps physique
- J'ai appris les différents points d'acupuncture, l'interaction entre un point et un organe précis
- J'ai appris à me regarder de l'intérieur avec plus de bienveillance et traiter mon corps avec de la douceur. Merci Christine. »

➔ ***Isabel, Ile de France, 2021.***

« Merci Christine pour ces 3 jours très riches : une formation très complète, alliant la connaissance (théorie) et beaucoup de pratique. Une très belle expérience avec une bonne ambiance. Tu es à l'écoute de chacune avec beaucoup d'attention et de bienveillance. J'ai vraiment saisi toute la force et la puissance du Do In, mon corps t'en remercie d'avance ! merci pour ta douceur et tous tes partages. Maintenant la balle est dans mon camp : à moi de pratiquer et de faire passer toutes ces belles graines que tu as semées en 3 jours. »

➔ ***Anonyme Paris 2023, Paris.***

« Formation très intéressante à tous points de vue. J'ai appris des notions, des gestes, des postures. J'ai apprécié la méthode pédagogique et la relation entre la formatrice et nous, les stagiaires ainsi que le fait que nous soyons un petit groupe. Merci Christine pour ta générosité. J'ai pris tous tes conseils avec bonheur. »