

**Reprise de l'atelier de DO In le lundi 6 Décembre 2021  
de 18h à 19h15,  
Salle ancienne médiathèque**

**Un nouveau programme comprend :**

**L'approfondissement du souffle**

(apprendre à respirer en ventral : respiration spontanée du nouveau-né)

**Un apprentissage de l'enchaînement corporel simple**

- par digito-pression sur des points de soin le long des méridiens
- (que vous pouvez refaire facilement chez vous)

**Des étirements en liaison avec les organes et les saisons**

**Avec toujours les bienfaits, entre autres :**

- rééquilibrage de la circulation énergétique
- réduction du stress, des tensions physiques et psychiques
- retrouver le sommeil
- et renforcer le système immunitaire

**En plus, du rire dans le partage du groupe**

- Se pratique à tout âge, sans contre-indication.
- Position variée et adaptable :  
debout, sur une chaise, au sol avec tapis

**Se renseigner auprès de Charlotte Marchand au 06 60 21 91 20**