

Do In : Une information de Charlotte Marchand

Le Do In est une pratique liée aux saisons de la médecine chinoise .

Basé sur des auto-massages profonds et des mouvements qui visent à redonner souplesse et amplitude au bassin et à la colonne vertébrale, le DO IN permet de dénouer les tensions, relancer la circulation de l'énergie et apaiser le mental en favorisant l'alignement corps-esprit...

Le Printemps marque le retour de "Ming", la lumière.

Après l'hiver et son mouvement intérieur de retrait vient le temps de la germination, cette force vive qui jaillit dans un élan vigoureux.

Du 4 février au 16 avril 2022,

la pratique sera axée autour du mouvement spiralé qui est un mouvement de type "Bois" lié au couple Foie/Vésicule Biliaire et à la saison du Printemps.

Grâce aux tensions-torsions élancées de la spirale qui sollicitent et renforcent le système tendino-musculaire, nous procéderons à un essorage profond du corps afin de le nettoyer des toxines de l'hiver

Des exercices précis pour les yeux afin de renforcer leur fonction vont tenir compte de l'organe sensoriel concerné en cette période qui est la vision.

La couleur est le vert.

Chaque atelier est un temps privilégié pour les personnes qui souhaitent prendre soin d'elles et ensuite vivre leur bien être avec leur entourage.

Émaner l'harmonie est souvent communicatif et tout le monde en profite. C'est aussi notre pouvoir créatif pour une vie meilleure