

# SEANCES de DO-IN

## sur votre lieu de travail

- Qu'est-ce que le **Do-In** ?
- Pourquoi faire du Do-In ?
- Votre animatrice **Céline Lefèvre**
- **3** modules de séance et leurs **tarifs**



**Shiatsu-Ki-Danse** 10 rue Cavalerie 34700 Lodève.

siret : 84209448400024

contact: 06 03 12 41 09

[www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr](http://www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr)

mail : [cmouvoir@me.com](mailto:cmouvoir@me.com)

## Qu'est-ce que le DO-IN ?

C'est une pratique de prévention-santé, composée d'un ensemble de techniques corporelles et mentales alliant postures, mouvements, étirements, frictions, percussions, auto-shiatsu (auto-massage), respiration, relaxation et méditation.

Do-In est un terme japonais signifiant « Voie de l'énergie » ou auto-shiatsu. Son équivalent chinois est le Tao- Yin ou Dao Yin, qui est lui-même l'ancêtre du Qi-Gong nommé également, le « Yoga chinois ».

Le Tao-Yin, technique très ancienne pratiquée en Chine est une discipline de la longévité Taoïste.

Les japonais ont rendu cette relaxation active et entretien corporel, **accessible à tous**.

C'est une **technique énergétique d'autorégulation basée sur les principes de Médecine Traditionnelle Chinoise**. En effet, quand l'énergie circule mal, elle est déficiente, en excès, ou bien stagnante, et se se produit alors des blocages énergétiques créant à plus ou moins long termes, des désordres aussi bien physiques que psychiques.

En travaillant par soi et sur soi-même, le Do-In vise à **harmoniser la circulation énergétique, en stimulant les grandes fonctions du corps : le respiration, la circulation, et la digestion**, via les muscles (où passent principalement les méridiens d'acupuncture), les nerfs et l'énergie. Il procure bien-être et détente, et permet de renforcer et d'entretenir l'état de santé.

Il fait parti d'une hygiène de vie, et demeure un entretien corporel. Mais il peut aussi être intégré à toute pratique sportive en préparation et récupération.

## En entreprise :

### **Une vraie pause favorise les compétences.**

Pour plus de facilité en termes d'organisation, des **exercices sur chaise** sont tout à fait possibles .

Néanmoins, des études ont démontré que rester assis plus de 7 heures par jour entraîne à long termes des troubles musculo-squelettiques, cardiovasculaires et digestifs.

C'est une posture qui stimule moins l'irrigation des organes que lorsqu'on est debout.

C'est pourquoi, des **exercices avec la chaise, et autour ou à coté, seront intégrés à ceux assis dessus**. Ainsi, le fonctionnement du cerveau, du coeur, mais aussi de la rate, du foie et des vaisseaux, seront plus sollicités et plus efficaces. De plus, ceci favorisera un meilleur fonctionnement du système immunitaire, et réduira la tendance à l'anxiété et à la dépression, qui sont souvent des épisodes connus de personnes trop sédentaires.

### **Pallier au stress :**

l'objectif est de réduire les tensions et les inconforts dus au stress, et prévenir sa survenue.

En effet, le stress est une réponse physiologique adaptative à des stimuli, dont les **facteurs** sont généralement, une charge physique ou mentale, des situations conflictuelles, de danger ou encore d'incertitude, ou bien une incapacité à gérer une situation.

Ses **effets** possibles sont souvent des tensions musculaires (bras, épaules, cou, dos..), une respirations limitée, accélérée ou bloquée, une transpiration accrue, un sommeil perturbé, ou encore un rythme cardiaque accéléré ou perturbé...  
Les exercices de do-in agissent pour **calmer** ses effets.

## Pourquoi faire du **Do-In** ?

- . Entretenir sa santé et sa vitalité
- . Soulager ses maux courants (**tête, dos, digestion, angoisse, tensions musculaires...**)
- . Trouver ou retrouver une détente, un calme intérieur et le **sommeil**
- . S'assouplir (muscles et articulations)
- . Optimiser les fonctions de son organisme : **circulation, respiration, digestion et élimination**
- . Mieux se connaître en aiguisant sa sensibilité
- . Agir en prévention des maladies en **renforçant son système immunitaire**
- . **Réduire son stress, son anxiété, sa fatigue**
- . S'accompagner lors de pathologies lourdes ou d'une grossesse
- . Echauffement et récupération musculaire
- . Ressentir l'énergie vitale de son corps et la guider



## Votre animatrice **Céline Lefèvre**



Née en 1977, à Pontoise

- .Animatrice Do-In certifiée Fédération Française de Shiatsu Traditionnel**
- .Praticienne de Shiatsu, certifiée par l'école I.E.S et par la FFST**
- .Fondatrice et animatrice de la Ki-Danse**
- .Danseuse/Chorégraphe [www.celinelefevre.com](http://www.celinelefevre.com)**

Ayant depuis toujours eu envie de soigner en prenant en main les muscles, articulations, et ventres endoloris de mes collègues danseurs, c'est tout naturellement que je me suis tournée vers une formation pour devenir praticienne de Shiatsu à mon tour. J'y ai trouvé ma voie aussi clairement que 20 ans auparavant avec la danse. Le soin porté à l'autre m'épanouit tout autant, voir plus, que cet art fabuleux.

Après avoir pratiqué le [Do-In](#) durant toute ma formation au Shiatsu (le Do-In étant un très bon complément au Shiatsu, soit en préparation pour le praticien, soit pour la continuité d'un soin pour le receveur), j'ai décidé très vite de me former auprès de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et Do-In, pour devenir animatrice d'atelier certifiée. L'hygiène de vie optimisant la qualité du Ki (énergie vitale) que cette discipline permet, me paraît essentielle à tous et à tous âges en prévention-santé, ce dans quoi cette pratique s'inscrit.

Je retrouve aussi un corps en mouvement, une énergie guidée à des fins d'harmonisation.

C'est en tant que praticienne de shiatsu, animatrice d'atelier Do-In et danseuse, que je parviens à réunir ce qui me semble fondamental pour l'épanouissement, la libération des tensions et l'optimisation de la santé.

### 3 modules de séances possibles et leurs tarifs

#### Tout public en entreprise

**Effectif** : de 6 à 12 personnes maximum

Une séance de **45 min** : 150 euros TTC

OU

Une séance de **25 minutes** : 120 euros TTC

OU (s'il y a 2 groupes) :

**2** séances consécutives de **25 minutes** : 150 euros TTC

-Ces tarifs incluent les frais de déplacement (en voiture) jusqu'à 30 km de Lodève.

-Un **devis plus adapté** est possible selon la fréquence demandée des séances par l'entreprise, et selon le trajet s'il dépasse les 30 km de rayon.

#### Contact :

**Céline Lefèvre** : 06-03-12-41-09

Mail : [cmouvoir@me.com](mailto:cmouvoir@me.com)

Site : [www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr](http://www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr)



**Shiatsu-Ki-Danse** 10 rue Cavalerie 34700 Lodève.

[www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr](http://www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr)

siret : 84209448400024

contact: 06 03 12 41 09

mail : [cmouvoir@me.com](mailto:cmouvoir@me.com)

