

# SEANCES de DO-IN

## A L'ECOLE

- Qu'est-ce que le **Do-In** ?
- Pourquoi pratiquer le Do-In l'école?
- Votre animatrice **Céline Lefèvre**
- Tarif et contact



**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 : [skdceline@gmail.com](mailto:skdceline@gmail.com)

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

C'est une pratique japonaise 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.

C'est une **technique favorisant l'autorégulation corporelle, basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.**

En effet, quand le sang, les liquides organiques, les sécrétions hormonales ou bien la lymphe circulent mal, se créent dans le corps des zones en déficience, en excès, ou bien en stagnation. Des blocages se produisent alors, créant à plus ou moins long termes, des désordres aussi bien physiques que psychiques.

En travaillant sur soi-même, le Do-In vise à **harmoniser ces circulations , en stimulant les grandes fonctions cardio-respiratoire, digestive et éliminatoire du corps .**

Les muscles, les nerfs où passent principalement les méridiens d'acupuncture, sont sollicités pour procurer bien-être et détente, et ce qui permet de renforcer et d'entretenir un état de santé.

Le Do In 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.

### **De manière général et pour tous, le Do-In permet de :**

- . Soulager ses maux courants (**tête, dos, digestion, angoisse, tensions musculaires...**)
- . **Entretenir sa santé et sa vitalité**
- . 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 bien d'une grossesse)
- . Echauffement et récupération musculaire
- . Ressentir l'énergie vitale de son corps et savoir la guider .

## Pourquoi pratiquer le Do In à l'école ?

Par la pratique du Do In, les **élèves de l'école primaire au lycée, seront amenés à prendre conscience du corps, de son schéma, et de la relation geste-santé.**

Cet ensemble de technique est aussi un moyen de réguler leur potentiel d'énergie, et d'apprendre à le gérer le plus harmonieusement possible.

Cela leur permet d'enrichir leur motricité, et de voir ou revoir :

- le **fonctionnement de la respiration**, ce qu'elle implique comme muscles et organes, outre le fait de nous apporter la première source d'énergie, et ce qu'elle favorise (massage interne des organes vitaux, amélioration de la digestion, meilleure élimination, concentration...)

- le **processus digestif** et ses règles (manger équilibrer, de saison, dans le calme, bien mâcher...)

- le fonctionnement du **squelette, des articulations, des muscles**, leurs fonctions, et les postures favorisant entre autre, une bonne circulation sanguine.

**Le Do In développe une conscience de soi lucide et autonome, en passant par l'apprentissage des comportements bénéfiques pour la santé.**

Il assouvit le besoin de **s'occuper de soi**, sans attendre systématiquement l'aide d'autrui. C'est alors un vecteur fondamental dans l'apprentissage de **l'estime de soi. Ce savoir-faire génère un certain savoir-être.**

Ainsi, cette discipline sera efficace pour faire face aux baisses d'énergie de l'élève, ou encore au trac avant une épreuve, et facilitera la vie en communauté dans l'enceinte d'un établissement, et par extension, en société.

Le Do-In permet de « **s'approprier** » **soi-même pour mieux appréhender l'autre.**

En effet, commencer par se rencontrer soi, ses propres résistances et tensions, favorise l'acceptation de celles des autres.

**En période d'examen**, l'élève peut se trouver dans une situation de stress et de grande fatigue intellectuelle. Ce stress peut être un moteur pour certains, mais d'autres seront en proie à des **troubles digestifs, de la mémoire, de la concentration, du sommeil...**

**La peur, le trac, la perte de confiance en soi** les submergeront au fil des révisions.

Ici, le **Do-In s'inscrit en soutien car il permet de gérer son stress, en apprenant ses besoins en énergie, en prenant conscience de ses propres ressources, et en sachant les mobiliser, pour atteindre son objectif.**



## Votre animatrice Céline Lefèvre



Née en 1977, à Pontoise, demeure à Lodève.

- .Animatrice Do-In certifiée Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST)
- .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 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.

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, que cet art fabuleux.

Après avoir pratiqué le [Do-In](#) durant toute ma formation au Shiatsu (pratique complémentaire 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, danseuse, et mère de 3 enfants, que je parviens à réunir ce qui me semble fondamental pour l'épanouissement personnel, la libération des tensions et l'optimisation de la santé, des petits et des grands.

## Tarifs

70 euros TTC de l'heure

Effectif :de 5 à 20 élèves.

Temps d'une séance :20 minutes par groupe .

Le tarif à l'heure inclut les frais de déplacement dans un rayon de 30 km de Lodève.



## Contact :

**Céline Lefèvre : 06-03-12-41-09**

Mail : [skdceline@gmail.com](mailto:skdceline@gmail.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 : [skdceline@gmail.com](mailto:skdceline@gmail.com)