effica Zen
ateliers de bien-être au travail

DO IN
automassages



OBJECTIF

Stimuler les méridiens d'acupuncture en automassages

SANTÉ PHYSIQUE

Le Do In, parfois appelé toilette énergétique, est une technique japonaise d'automassage issue du Shiatsu et inspirée de la médecine traditionnelle chinoise. Il permet de stimuler les méridiens, de relâcher les tensions, de faire circuler l'énergie et d'apaiser le mental comme le corps.

En pratique

EXPERT

Professeur de Do In / Sophrologue

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de sport avec des tapis / ou salle de réunion (prévoir 2 m^2 par personne)

FORMAT

atelier d'1h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence