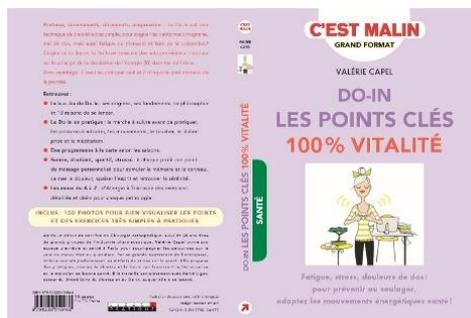


Valérie Capel, Animatrice et Formatrice Do-In FFST

Auteure du livre « Le Do-In : les points clés 100% vitalité »



DO-IN ET MEDITATION POUR UNE ANNEE DE MIEUX ETRE !

Le Do-In est une discipline énergétique japonaise basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle est composée d'un ensemble de techniques corporelles et mentales alliant postures, mouvements, étirements, auto-shiatsu (automassage), respiration, relaxation et méditation.

Ce travail réalisable par et sur soi-même vise à harmoniser la circulation énergétique, renforcer et entretenir l'état de santé. En favorisant un rééquilibrage énergétique dans les méridiens, le Do-In procure détente, bien-être et harmonie. Il permet également de renforcer les capacités d'autorégulation du corps.

Au fil des séances et des saisons vous réaliserez et apprendrez mouvements et gestes pour :

- ✓ gérer votre énergie afin de trouver un état d'équilibre,
- ✓ vous étirer, corriger votre posture, respirer en conscience pour détendre les tensions du corps,
- ✓ vous relaxer, méditer en pleine conscience pour lâcher le mental et vous ressourcer,
- ✓ vous connecter à vos sensations, votre ressenti et vivre le moment présent
- ✓ apaiser vos maux quotidiens

Valérie nous propose d'expérimenter le Do-In chaque mois, selon le concept du Yin et du Yang, au rythme de la nature et de vos besoins physiologiques. Dans chaque séance la première partie sera plus dynamique (yang) et la deuxième partie plus statique (yin) amenant à une relaxation et méditation de pleine conscience.

Le Do-In peut se faire debout, assis au sol ou sur une chaise, allongé ou à genoux selon l'endroit, le moment ou l'état physique. Les gestes sont simples et accessibles à tous.

21/09/22 : DO-IN DE RENTREE ET L'ELEMENT METAL,

Bien gérer la saison « Automne » saison du repli

Principes de base du Do-In

Les exercices et automassages de l'automne pour prévenir les affections courantes de l'élément Métal et les Méridiens associés, Poumon et Gros Intestin

Respiration consciente, lâcher prise et méditation consciente sur le souffle.

16/11/22 : DO-IN DE PREPRATION DE L'HIVER, ELEMENT EAU

Préparer la saison « Hiver » saison de l'hibernation

Renforcer son système immunitaire et prévenir les affections courantes de l'élément Eau et les Méridiens associés, Rein et Vessie.

Apprendre à ralentir notre rythme tout en restant actif

Pratique et exercices statiques

Cultiver la méditation pour se retrouver

11/01/23 : DO-IN DE L'HIVER, CAPITALISER SON ENERGIE

Bien gérer les temps d'activité et de repos, hiberner actif.

Faire circuler son énergie vitale pour lutter contre le froid, automassages

Respiration et étirements pour prendre soin de son dos

Méditation réflexion sur la fin de l'année et la nouvelle.

15/02/23 : DO-IN DE L'ELEMENT TERRE et l'intersaison, saison de la transition

Bien gérer la 5^{ème} saison, prévenir les affections courantes de l'élément TERRE et les Méridiens associés, Rate/Pancréas et Estomac.

Exercices pour apprendre à transformer, digérer. Vivre au présent

Automassages/acupression pour gérer les affections liées à cet élément : fatigue, léthargie, douleurs abdominales.

Méditation pour se renforcer, chasser anxiété et ruminations.

29/03/23 : DO-IN DU PRINTEMPS, ELEMENT BOIS

Bien gérer la saison « Printemps », prévenir les affections courantes de l'élément BOIS et les Méridiens associés, Foie et Vésicule Biliaire.

Gérer le Yang montant.

Exercices pour calmer l'énergie du Foie, gérer la tension nerveuse et calmer la colère

Automassages/Acupression pour prévenir les affections saisonnières, prendre soin de son système tendino-musculaire et de ses yeux : céphalées, torticolis, douleurs diffuses, tendinites.

Méditation en marchant pour harmoniser le foie

24/05/23 : DO-IN POUR PREPARER L'ETE, ELEMENT FEU

Prévenir les affections courantes de l'élément FEU et les Méridiens associés, Cœur/Intestin grêle et Maître du Cœur/Triple Réchauffeur.

Exercice des Méridiens pour clarifier son cœur, faire un tri émotionnel et garder la tête froide

Automassage/Acupression pour gérer son système cardio-vasculaire : palpitations, tachycardie, inflammations, agitation stress et troubles du sommeil

Méditation pour calmer l'esprit et tranquilliser le cœur