



Do-In

Jeudi de 19h30 à 20h30

Proposé par Antoine Guillou,
Diplômé de l'Institut Français de Shiatsu



Technique d'automassage venue d'Orient, le Do-in permet de retrouver une sensation d'ancrage, de bien être très rapide. Par la stimulation de points d'acupuncture, d'étirements et avec l'aide de la respiration associée à la visualisation, le Do-in permet d'accroître votre souplesse, de calmer un mental sur-sollicité par notre quotidien. Simple, accessible le Do-in vous permet de libérer de nombreux blocages qu'ils soient physiques ou émotionnels.



Centre social QUARTIER VITALITE
7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon
04.78.39.36.36 - www.centresocialquartiervitalite.fr



Pour vous aider à visualiser le déroulement de l'année, voici un calendrier prévisionnel par jour d'activité.

Par exemple: Si votre activité se déroule habituellement le lundi, alors le 1er cours aura lieu le lundi 09 septembre 2024, et le dernier cours le lundi 23 juin 2025.

Cela tient compte des jours fériés et des périodes de vacances scolaires de la zone A où l'activité n'aura pas lieu.

En cas d'absence en cours d'année de la part des intervenants, la date de fin sera repoussée d'autant.

