

# Stage de DO IN la Voie de l'énergie

## Pratique ancestrale—Automassage de Santé

### Le DO IN

Le Do-In est une pratique ancestrale de santé japonaise qui **convient à tous et à tout âge, se pratique habillé** de vêtements souples.

C'est une **technique corporelle et respiratoire** qui, au-delà de **permettre un assouplissement**, mène à **maîtriser la circulation de l'énergie** dans le corps.

Le Do-In, gymnastique de santé permet de **canaliser son énergie physique et intellectuelle**:

Cette pratique permet de **se libérer des maux quotidiens, de l'anxiété, du stress** et retrouver une harmonie Corps-Esprit.

Elle est particulièrement bien adaptée pour les étudiants, les cadres surmenés.

Tout comme aux personnes soucieuses de conserver **une bonne souplesse musculaire et articulaire**

### Les Misogis, enchaînement de 50 mouvements

Les Misogis sont une pratique essentielle pour être en mesure de ressentir le « Ki », l'énergie. dans le Hara. Ces enchaînements vous permettent de « nettoyer » vos perceptions des limitations que vous avez inconsciemment imposé, c'est-à-dire que vous vous réconciliez en corps et esprit avec le moment présent.

La pratique des misogis sont des exercices précis et simples pour délier et ressentir son corps, facilitant le lâcher prise mentalement afin de vous sentir bien ou ouvrir de nouvelles perspectives.



### Le déroulement d'une séance classique:

La séance débute par un temps **d'assise silencieuse pour se centrer**, favoriser un retour à soi dans le calme grâce à la respiration.

L'**Automassage** comprend des pressions progressives, des vibrations, des percussions élastiques et des frottements de toutes les parties du corps, de la tête aux pieds ainsi que des mobilisations simples.

Un protocole spécifique pour travailler différentes zones ou thématiques.

Les **étirements** favorisent l'ouverture de méridiens en fonction des saisons et des énergies à charger.

La **relaxation** se pratique allongé sur le dos pour ressentir les énergies circuler librement et favoriser le retour au calme.



### Stéphanie Vuillemin

Praticienne en Méthodes Traditionnelles Chinoises,  
Auto-shiatsu Do-In, Chi Nei Tsang, massage-assis,  
Instructrice MISA Massage pour enfants  
Sophrologue  
EMDR-DMS — Libération du stress post-traumatique

**06 33 99 97 65**

**<https://stephanie-vuillemin.fr/>**

**C'est une technique simple efficace pour vous mettre en forme en quelques minutes le matin,  
vous dynamiser, vous recentrer  
ou chasser les émotions négatives de la journée ou vous aider à vous détendre le soir**