



Le Do In, qu'est-ce que c'est ?

Le Do In est une méthode traditionnelle japonaise d'étirements et d'automassages. Dans le DVD *DO IN Pratique* nous apprenons des mouvements simples pour détendre les tensions et apaiser les douleurs. Les frictions, les percussions et les massages améliorent la circulation des flux corporels. Pratiquer l'automassage est une réponse à soi : une façon de participer à son bien-être et de trouver son autonomie.

Le DVD se divise en trois parties :

- un exemple de Do In complet que l'on peut suivre et apprendre
- un apprentissage détaillé de chaque mouvement
- une série d'exercices en position allongée

Les mouvements sont pratiqués par Christine Breton, praticienne et enseignante de shiatsu depuis 1995, et deux de ses élèves.

Si vous souhaitez commander ce DVD, veuillez renseigner les champs ci-dessous et déposer votre demande, avec votre règlement, à l'association Et, Mouvance.

NOM..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal Ville.....

Téléphone..... Adresse mél.....

Nombre de DVD				
20 euros l'unité x 20 euros =			euros
<hr/>				
Frais d'envoi				
4 euros par DVDx 4 euros =			euros
<hr/>				
Total				
Total DVD + total frais d'envoi+	=		euros

Règlement par chèque à l'ordre d' Et, Mouvance

A déposer ou envoyer à Et, Mouvance, 98 bd des Batignolles 75017 Paris.

Plus d'info sur le site www.doinpratique.com