

Le Temps du Renouveau, association des Aînés de Cadenet, a choisi de proposer à ses adhérents, pour la première fois en septembre 2022, la pratique du Do In. Les séances ont été conduites par Isabelle, association Shiatsu Hortense - Cadenet.

La théorie : c'est quoi le Do In ?

Le Do In est une pratique de bien-être d'origine japonaise qui vise à équilibrer l'énergie vitale du corps. C'est un automassage qui combine des techniques d'étirement (méridiens), de pressions, des mouvements doux et des exercices de respiration.

Le Do In est une pratique simple accessible à tous, offrant une méthode naturelle pour améliorer la santé globale et le bien-être. Il vise à équilibrer les énergies du corps, à favoriser la détente, la vitalité.

Il est efficace pour prévenir les troubles de santé, maintenir l'équilibre corporel et promouvoir un équilibre physique et mental harmonieux ainsi qu'une meilleure conscience de soi.

Le Do In ne nécessite aucun équipement spécial.

Do In

au Temps

du Renouveau



La pratique : qu'est-ce que les participantes en pensent ?

Les séances de Do In sont à la fois apaisantes et énergisantes. De plus on apprend des points de digipuncture qui permettent de soulager des douleurs. Séances conviviales qui permettent des échanges. D.R.

Très bonne idée pour la citation du jour ! Cette séance m'apporte beaucoup de sérénité. Pendant cette séance, j'essaie de faire le vide dans ma tête. Beaucoup de positivité ! Je suis sereine après chaque séance : l'essenti de joie et humeur aussi ! Détente du corps. A.B.

Le Do In, une découverte, une belle surprise, une aide bienvenue. Adopté avec entrain grâce à une prof. super intéressante, adopté pour aller vers de nouveaux horizons. M.

J'assiste aux cours de Do In donnés par Isabelle. Je vois une différence en bien, tant pour le corps que pour l'esprit. Je ressors des cours reposée et comme sur un nuage. Cela me procure un grand bien. Merci pour ce bien-être. J.

Etant une personne de nature angoissée, j'apprécie beaucoup les séances de Do In. Elles m'apportent une sensation d'apaisement et de sérénité. Elles m'aident dans ma démarche de « lâcher-prise ». Elles sont très relaxantes et contribuent à mon équilibre mental. Merci Isabelle. J.

Pour démarrer, la citation pour ouvrir l'esprit. Des automassages avec le Do In qui me détendent et font circuler les énergies. Des mouvements qui permettent au corps de s'étirer, de se reconnecter et de se l'approprier. J'essaye de reproduire ce que ma mémoire et mon corps ont assimilé... En attendant avec plaisir de recommencer ! R.

Pour ma personne, c'est un grand travail corporel, pas toujours facile de se concentrer et connaître la réaction de son corps. C'est un bien-être relaxant, reposant. Cela m'apprend à savoir mieux respirer, apaiser les tensions et se sentir bien. Je remercie Isabelle pour son travail, son savoir faire et toujours à l'écoute des personnes. Bravo ! SM