

## FORMATIONS CERTIFIANTES

Kinésiologie  
Hypnose Éricksonienne  
Emotional Freedom Techniques (EFT)

## Le DO IN

---

Le Do In, « la Voie de l'Énergie », est une pratique de gymnastique de santé japonaise permettant à l'homme de vivre en harmonie avec le Tao. Le Do In est une technique de relaxation active permettant de prendre en main notre santé, corps et esprit par la pratique, qui alterne automassage, mouvements de gymnastique énergétique, temps de relaxation et de méditation.

Ce module nous enseignera une pratique énergétique à transmettre. Le premier jour, nous apprendrons à pratiquer une séance sur nous-même. Le jour suivant, nous apprendrons à animer un atelier. Il stimule essentiellement les grands systèmes : circulation, digestion et respiration, et contribue à conserver un bon niveau de santé générale en agissant sur la circulation globale de l'énergie. Il peut être associé à la méditation de pleine conscience, en ce sens qu'il nécessite d'être présent à ce que l'on fait, à la qualité de notre toucher, à l'attention que l'on porte à notre corps. Nous verrons tous les bienfaits et le bien-être incomparable que le Do In apporte à toute personne, sans limite d'âge, ni de condition, qui aura le bonheur de pratiquer.

**Prérequis** : Aucun

**Durée de la formation et tarifs** : La formation dure 2 jours, soit un montant de 220 €

### Programme :

- Jour 1 : Présentation et apprentissage d'une séance
- Jour 2 : Comment animer des ateliers