



Le Cancer du Sein, Parlons-en !

Informer, communiquer, partager, vaincre



Ateliers Do In du 4 octobre 2018 à l'hôpital Mère Enfant
réalisés en partenariat avec le service de ...
et le laboratoire Roche

Le Do-In est une technique d'auto-massage japonaise dérivée du Shiatsu basée sur les principes théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le terme désigne un ensemble de pratiques destinées à faire circuler l'énergie dans tout le corps au moyen de respirations ou de mouvements. (postures, étirements, mobilisations, auto shiatsu)



Françoise MAISON

Praticienne et Enseignante en Shiatsu et Do In
Certifiée FFST Ecole Zen Shiatsu Limousin
Tél : 07 86 97 24 91

Courriel : zenshiatsulimousin@gmail.com
site : <https://www.zenshiatsulimousin.com>

Le Do-In stimule l'énergie et les grandes fonctions du corps :
la respiration,
la circulation sanguine et lymphatique,
la digestion,
le système nerveux et immunitaire,

La pratique du Do-in favorise l'évacuation du stress,
des tensions et de la fatigue.

Le Do-In est un outil précieux dans l'accompagnement des personnes atteintes d'un cancer du sein.

La pratique du Do-In peut être bénéfique dans la prévention et dans le soulagement du lymphœdème.

Le Do-in est un excellent moyen de renouer avec son corps meurtri et d'appréhender l'auto palpation.

