

Initiation au Do In

Cette technique Japonaise d'automassage est issue de la médecine traditionnelle chinoise qui la nomme Tao-in. « Tao » signifiant la voie, le chemin à suivre et « in », recevoir.



- VOTRE DEVIS EXPRESS -

Tarif sur devis

Contactez-nous : 01 60 39 58 58

*Tarifs HT, applicables en IDF, hors frais d'exploitation éventuelle, de transport des participants et de repas de l'équipe d'animation.

Principe

Fatigue, stress, insomnies... Ces maux dont vous souffrez vous pèsent au quotidien ? Découvrez notre initiation au Do-In !

Le « Do-In » est une technique Japonaise d'automassage utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise. Lors de cette activité, un coach professionnel vous accompagnera tout au long de ce moment de partage entre collaborateurs, pendant 1h30 dans un espace privatif de votre choix. Au programme : étirements, automassages et points de pression sur le corps. L'objectif est de stimuler les fonctions vitales comme la respiration, la digestion ou encore la circulation.

Cette méthode préventive de santé, que vous pourrez reproduire au travail ou chez vous, vous procurera un bien-être immédiat !

Informations complémentaires

Durée : +/- 1h00