



Le DO IN est une technique  
d'auto massage issu de la  
médecine préventive  
chinoise , qui allie  
également des techniques  
de respiration et de  
mobilisations articulaires

On apprend ainsi a gerer  
son stress, a retrouver de la  
vitalité tout en soulageant  
nos differents maux...



# Le Amma d'Amélie



PRÉSENTE



## Mes Ateliers D'auto Massage DO-IN

APPRENDRE A SE FAIRE DU BIEN  
AVEC SES MAINS

Les **Troubles musculo-squelettiques** sont à l'origine de **85% des maladies professionnelles**, avec en première ligne les pathologies dorsales (lombaires, cervicales).

Une meilleure **prévention** de ces troubles, c'est un meilleur capital santé

### Différents bienfaits peuvent être retirés de la pratique du Do-In :

- **Apprendre des gestes simples** pour délier ses tensions liées au quotidien et aux postures de travail
- **Améliorer sa posture** pour réduire sa fatigue et ainsi refaire circuler correctement l'énergie dans son corps.
- Mieux se connaître et **gérer son stress** de façon autonome
- **Se relaxer en quelques minutes** n'importe quand et n'importe où dès qu'on en ressent le besoin
- **Relâcher les tensions oculaires** , soulager le **mal de tête**, **Tonifier son visage**

*" FAIT' DU BIEN A TON CORPS POUR QUE  
TON ÂME AIT ENVIE D'Y RESTER "*



Le Do-In se pratique, alternativement debout ou assis sur n'importe quel support , et nécessite peu de place.



Il permet de travailler sur des zones précises : Visage (Kobido Anti-Ride) / haut de dos / Nuque et cervical / Bas du dos / Jambes / bras / pieds / Mains



Une séance dure entre 35 min et 1h afin que chacun en ressentent pleinement les bénéfices.



Je me déplace **dans vos locaux** pour un maximum de 15 élèves et/ ou en séance **Visio** ( pas de limite de participant)

### **TARIFS**

Contactez moi pour devis

Travail ciblé sur une zone du corps en particulier ou un protocole général ou plusieurs Zones sont stimulées. Un Memo vous est envoyé par mail après l'Atelier.



# CONTACT

06 52 04 14 47

[www.ammadamelie.com](http://www.ammadamelie.com)



@ammadamelie



[lesammadamelie@gmail.com](mailto:lesammadamelie@gmail.com)



Le Amma  
d'Amélie