

Ateliers de Do In

Au fil des saisons

A Arreau - Ecole maternelle

Qu'est ce que le Do in ?

C'est un art japonais issu des principes de la philosophie taoïste et de la médecine chinoise. Ensemble d'automassage, d'étirements, de technique de relaxation en lien avec les saisons afin de faire circuler au mieux l'énergie. Pratique qui permet de lever les blocages, d'apaiser le mental, de soulager les douleurs, de se détendre.

Les ateliers ont fil des saisons nous permettent d'entrer en connexion avec chaque saison (5 selon l'énergétique chinoise), d'être autonome et à l'écoute de son corps. Les techniques proposées sont simples, accessibles par tous et réutilisables pour pratiquer seul en fonction des besoins de chacun.

Quand et où ?

- **16 et 17 septembre 2023** : L'automne
- **9 et 10 décembre** : L'hiver
- **9 et 10 mars 2024** : Le printemps
- **6 et 7 avril** : L'inter-saison
- **25 et 26 mai** : l'été

Les stages se dérouleront à l'école maternelle à Arreau
Repas : en autonomie ou repas partagés selon les envies.

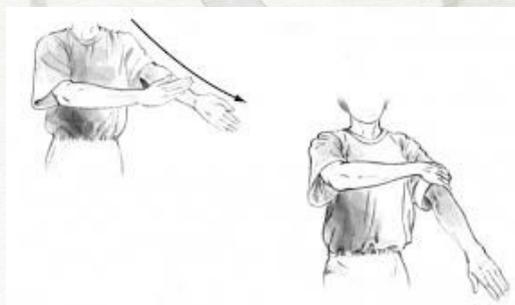
Horaires : 9h à 17h les 2 jours avec une pause thé/café le matin et l'après midi

Tarifs

Week end à l'unité : 140 € (adhérent) 150 € (non adhérent)

Forfait 5 week end : 600 € (adhérent) 650 € (non adhérent)

Adhésion à l'association : 12 €



Ateliers de Do In

Au fil des saisons



Programme :

- Automassage spécifique à chaque saison
- Les points clés pour stimuler votre énergie et traverser au mieux cette saison.
- Apport théorique sur les méridiens abordés, l'énergétique chinoise
- Repérage des points et leur spécificités
- Exercices de santé et automassage
- Qi gong

Prévoir un tapis de sol, coussin, plaid, tenue confortable

Horaires :

9h à 17h les 2 jours avec une pause thé/café le matin et l'après midi (pause repas d'1h30)
Repas : en autonomie ou repas partagés selon les envies.

Tarifs

Forfait 5 week-end : 600 € (adhérent) 650 € (non adhérent)
Week end à l'unité : 140 € (adhérent) 150 € (non adhérent)
Adhésion à l'association SMYLE Pyrénées : 12 €

Hébergement :

Si besoin, n'hésitez à nous contacter.

Ateliers de Do In

Au fil des saisons 2023/2024

Fiche inscription

Nom :
Prénom :
Adresse :
Mail :
Téléphone

Je souhaite m'inscrire :

- 16 et 17 septembre : L'automne
 9 et 10 décembre : L'hiver
 9 et 10 mars 2023 : Le printemps
 6 et 7 avril : L'inter-saison / Oxygens
 25 et 26 mai : l'été / Arreau

Repas : en autonomie ou repas partagés selon les envies.

Tarifs

Week end à l'unité : 140 € (adhérent) 150 € (non adhérent) :
Forfait 5 week end : 600 € (adhérent) 650 € (non adhérent) :
Adhésion à l'association SMYLE Pyrénées : 12 € :
Total :

Je verse un chèque d'arrhes de 30 % à l'ordre de SMYLE PYRENEES. Une facture vous sera envoyée pour finaliser votre inscription après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.
Ou j'effectue un virement code BIC AGRIFRPP869 IBAN FR76 1690 6010 0951 0459 4248 117

Signature valant acceptation de l'intégralité du document.

Date :

Signature :

Fiche à retourner à :

Cathy Franchet, 15 chemin du Mas de Peyret 46090 Villesèque
Ou par mail à smylepyrenees@gmail.com
Ou via le site « formulaire d'inscription »
Informations complémentaires : 06 87 28 44 80