



Un Souffle  
d'aile



# DO-IN



Automassage  
traditionnel japonais dérivé du  
Shiatsu

Equilibre énergétique,  
émotionnel et physique



Harmonie  
avec les saisons

Ensemble d'exercices qui permettent de revitaliser le corps, de renforcer la santé, d'apaiser le stress, d'harmoniser la circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps.

Étirements doux

Stimulations de points énergétiques

Exercices de respiration,  
routine de drainage lymphatique...

En accord avec le cycle des saisons et des 5 éléments

Villa Pagnon  
8 rue Bellevue  
Romans-sur-Isère

Séances collectives adultes/ados

1<sup>e</sup> SEANCE DECOUVERTE

GRATUITE

jeudi  
12h30-13h30  
et 16h45-17h45  
60€/trimestre

Bien-être

Prévention

Accompagnement à la santé

Infos et inscriptions : 06 22 42 16 62





Un Souffle  
d'aile

# DO-IN



Soyez

l'acteur de votre santé

Equilibre énergétique,  
émotionnel et physique



Harmonie  
avec les saisons

- apaisement du mental, **diminution du stress**
- détoxification** du corps,
- soulagement des tensions,**
- repos réparateur**
- stimulation de la **mémoire** et de la **concentration**
- renforcement des fonctions de l'organisme et du **système immunitaire**
- meilleure **circulation** du **sang** de la **lymphe**, de l'**énergie**
- reprise en douceur des mouvements lors d'une **convalescence**
- drainage lymphatique**

Villa Pagnon  
8 rue Bellevue

Séances collectives adultes/ados

jeudi  
12h30-13h30

Romans-sur-Isère

1e SEANCE DECOUVERTE

et 16h45-17h45

Bien-être

GRATUITE

Prévention

Accompagnement à la santé

Infos et inscriptions : 06 22 42 16 62

