



# **S'AUTOMASSER ET MONTER SON ENERGIE AVEC LE DO IN**

# LE DO IN

Dérivé du Shiatsu, le DO IN permet en quelques minutes de se détendre, d'atténuer des douleurs localisées ou de prévenir, sur le long terme, tous les petits dysfonctionnements de notre corps liés à une mauvaise circulation de l'énergie. Au travail !

- ✓ S'étirer
- ✓ Se frotter les mains pour les magnétiser
- ✓ Faire de légères pressions sur le visage
- ✓ Se gratter le cuir chevelu doucement puis profondément
- ✓ Frapper doucement le cuir chevelu avec les doigts
- ✓ Tirer les cheveux par leur racine
- ✓ Masser doucement la nuque
- ✓ Presser la nuque et le cou
- ✓ Masser la thyroïde en étirant la peau du cou de haut en bas
- ✓ Appliquer des petites tapes sur les bras en partant des doigts : remonter sur la partie externe des bras et descendre sur la partie interne des bras
- ✓ Masser les mains et les poignets
- ✓ Secouer les mains
- ✓ Se tapoter le haut du dos
- ✓ Se taper la poitrine
- ✓ Frapper les reins avec le tranchant des mains
- ✓ Taper ses fesses en les remontant
- ✓ Bouger latéralement le buste en gardant les hanches fixes
- ✓ Effectuer des rotations des hanches
- ✓ Appliquer des petites tapes sur les jambes en partant des fesses : descendre sur la partie externe des jambes et remonter sur la partie interne des jambes
- ✓ Secouer les jambes
- ✓ Masser les pieds et étirer les orteils

**Effet relaxant et énergisant garanti !**

