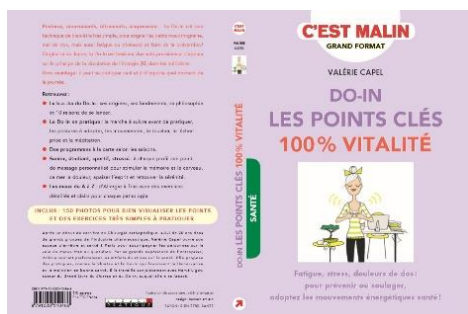


**Valérie Capel, Animatrice et Formatrice Do-In FFST**  
 Auteure du livre « Le Do-In : les points clés 100% vitalité »



**DO-IN ET MEDITATION POUR UNE ANNEE DE MIEUX ETRE !**

Le Do-In est une discipline énergétique japonaise basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle est composée d'un ensemble de techniques corporelles et mentales alliant postures, mouvements, étirements, auto-shiatsu (automassage), respiration, relaxation et méditation.

Ce travail réalisable par et sur soi-même vise à harmoniser la circulation énergétique, renforcer et entretenir l'état de santé. En favorisant un rééquilibrage énergétique dans les méridiens, le Do-In procure détente, bien-être et harmonie. Il permet également de renforcer les capacités d'autorégulation du corps.

**Au fil des séances et des saisons vous réaliserez et apprendrez mouvements et gestes pour :**

- ✓ gérer votre énergie afin de trouver un état d'équilibre,
- ✓ vous étirer, corriger votre posture, respirer en conscience pour détendre les tensions du corps,
- ✓ vous relaxer, méditer en pleine conscience pour lâcher le mental et vous ressourcer,
- ✓ vous connecter à vos sensations, votre ressenti et vivre le moment présent
- ✓ apaiser vos maux quotidiens

Valérie nous propose d'expérimenter le Do-In chaque mois, selon le concept du Yin et du Yang, au rythme de la nature et de vos besoins physiologiques. Dans chaque séance la première partie sera plus dynamique (yang) et la deuxième partie plus statique (yin) amenant à une relaxation et méditation de pleine conscience. Le Do-In peut se faire debout, assis au sol ou sur une chaise, allongé ou à genoux selon l'endroit, le moment ou l'état physique. Les gestes sont simples et accessibles à tous.

**Les mercredis de 19h30 à 21h00**

**N°1-18/09/24 : « Je me reconnecte à mon intérieur et je cultive la pleine conscience »**

Période favorable à la réflexion, à la réorientation et aux bilans  
Recentrage, retour sur soi et intégration des expériences estivales.  
Temps propice pour la méditation

**N°2-16/10/24 : « Je renforce mon système immunitaire »**

Les exercices et automassages de l'automne pour prévenir les affections courantes de l'élément Métal et les Méridiens associés, Poumon et Gros Intestin en prévision de l'hiver  
Respiration consciente, lâcher prise et méditation consciente sur le souffle

**N°3-20/11/24 : « Je gère la fatigue et capitalise mon énergie en préparation de l'hiver »**

Pratique et exercices statiques pour nourrir l'intérieur  
Cultiver la méditation pour se retrouver, se régénérer

**N°4-11/12/24 : « Je gère la fatigue et capitalise mon énergie en préparation de l'hiver »**

Pratique et exercices statiques pour ralentir son rythme  
Cultiver la méditation pour se retrouver, se régénérer

**N°5-15/01/25 : « Je me réchauffe et je prends soin de mon dos »**

Faire circuler son énergie vitale pour lutter contre le froid, automassages  
Respiration et étirements pour prendre soin de son dos  
Méditation réflexion sur la fin de l'année et la nouvelle.

**N°6-12/03/25 : « Je regagne en énergie pour mener à bien mes projets »**

On réveille lentement notre corps pour ajuster notre énergie au printemps.  
Vision, alignement, concentration pour favoriser les projets et prise de décision

**N°7-09/04/25 : « Je travaille mon ancrage pour digérer stress et événements »**

Je travaille la transition entre le printemps et l'été en me reliant à la terre. Je digère, je transforme les événements pour reconstruire mon énergie, gérer mon stress avant l'arrivée de l'été.

**N°8-14/05/25 « Je prépare mon corps à la chaleur de l'été »**

Exercice des Méridiens pour clarifier son cœur, faire un tri émotionnel et garder la tête froide.  
Je gère les tensions liés au stress avant l'été.  
Méditation pour calmer l'esprit et tranquilliser le cœur.