

QU'EST CE QUE LE DO IN ?

Le **Do In** est une pratique ancienne inspirée du shiatsu, qui **vise à guider l'énergie dans le corps afin d'en stimuler les grandes fonctions**. C'est une discipline corporelle qui allie **postures, mouvements, étirements, auto massages, et relaxation**. Le travail de respiration, de visualisation et d'intention sont les clés de ce travail centré sur le ressenti.

La pratique du Do In **renforce la vitalité globale** et **diminue** les effets des **tensions physiques** et **psychiques**. Il est un très bon outil à intégrer dans ses habitudes pour agir durablement sur l'amélioration de sa santé et de son bien-être.

QUELS SONT SES BIENFAITS ?

MEILLEURE GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

CONSCIENCE DE SOI PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET MENTALE

AMÉLIORATION DE LA POSTURE ET DE LA RESPIRATION

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET SOUPLESSE ARTICULAIRE

RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

STIMULATION DE LA DIGESTION ET DE L'ÉLIMINATION

AIDE LA CIRCULATION SANGUINE, LYMPHATIQUE, ÉNERGÉTIQUE

A QUI S'ADRESSE T-IL ?

Le **Do In** ne nécessite aucun niveau préalable et se pratique à tous les âges de la vie.

Chacune.e adapte les mouvements en fonction de ses possibilités et de ses limites.

NOS DÉCOUVERTES LORS D'ÉVÉNEMENTS

...sportifs et culturels

Nous souhaitons faire découvrir notre pratique et la rendre accessible au plus grand nombre. Pour cela, nous participons à de nombreux événements sportifs et culturels (*compétitions, festivals, forums...*).

Nous accueillons chaque personne curieuse pour une séance découverte de 30 min. (sur chaise ou sur table), ou lors d'ateliers Do In collectifs.



CONTACTEZ-NOUS

Association Shiatsu Sabaila'i

84 route de Bordeaux, 33550 Lestiac-sur-Garonne

N° SIRET : 912 423 043 00013



shiatusabailai@gmail.com



07 49 61 59 76



www.shiatsu-sabailai.fr

Retrouvez-nous sur



Shiatsu
Sabaila'i



Nos ateliers DO IN

"Si tu écoutes ton corps chuchoter, tu n'auras pas à l'entendre crier."

Sagesse tibétaine

NOTRE ASSOCIATION

NOS MISSIONS :

« Pour une réappropriation collective de notre santé et de notre bien être »

En 2021, nous avons créé Shiatsu Sabaila'i pour promouvoir **la découverte et l'accessibilité du Shiatsu, à l'attention de tous sans discrimination.**

L'association milite pour **faire connaître cet art manuel** et le transmettre au plus grand nombre, et notamment **aux personnes qui en sont le plus éloignées pour des raisons économiques, culturelles ou sociétales.**

Nous souhaitons créer une communauté dynamique et active dans la démarche de **réappropriation de notre bien-être**, à travers le partage de savoirs et de pratique collective.

UN RÉSEAU DE PRATICIENS CERTIFIÉS :



Annie FAYOLLE
ARROSSAMENA



Benoit MAUNET



Nadège LIVET

Nous sommes constitués d'un **réseau de praticiens en Shiatsu certifiés et expérimentés, diplômés** d'un titre professionnel RNCP reconnu par l'Etat.

Issus d'une formation initiale de 3 ans, nous sommes formés en **Koho Shiatsu** (*shiatsu thérapeutique au Japon*) et au **Kinsei Seitei** (*travail de rééquilibrage postural*).

NOS ATELIERS

Nos ateliers se déroulent aux Oiseaux Mécaniques à Lestiac-sur-Garonne. Il est conseillé de venir avec une tenue souple et de quoi s'hydrater.

ATELIERS DO IN ADULTES

à partir de 12 ans

- **Ateliers hebdomadaires**

Tous les mercredi de 10h à 11h et de 19h15 à 20h15
Inscription annuelle : 210€ - Trimestrielle : 80€ - séance : 10€

- **Initiations trimestriels / Do In de saison**

Les dimanche de 14h30 à 16h30 (calendrier sur le site)
10€ d'adhésion (annuelle) + 12€ de participation à l'atelier



ATELIERS PARENTS - ENFANTS

à partir de 4 ans

- **Ateliers hebdomadaires**

Tous les mercredi de 11h15 à 12h 15
Inscription annuelle : 210€ - Trimestrielle : 80€ - séance : 10€

- **Initiations trimestriels**

Les dimanche de 11h à 12h30 (calendrier sur le site)
10€ d'adhésion (annuelle) + 12€ de participation à l'atelier

NOS INTERVENTIONS

ÉCOLES, COLLÈGES ET LYCÉES

Nous proposons aux jeunes des outils pour agir sur eux-mêmes afin d'**améliorer la concentration, le respect et la bienveillance entre élèves, diminuer le stress** et aider à **meilleure gestion des émotions.**

STRUCTURES DE L'INSERTION PROFESSIONNELLE

Intégrés aux dispositifs accompagnant les personnes éloignées de l'emploi, nos ateliers agissent comme **un outil de reprise de confiance en soi.** Ils aident à **préparer les entretiens d'embauche** grâce à une meilleure gestion de ses émotions en cas de stress.

STRUCTURES MEDICO-SOCIALES

Ces ateliers se déroulent dans les établissements accueillant des publics vulnérables pour **accompagner et apaiser les comportements hétéro et auto-agressifs, les troubles du sommeil et accompagner à la verbalisation des affects et des traumatismes.**

ENTREPRISES DE TOUS SECTEURS

Les ateliers Do In sont **un excellent outil de préservation** de la santé et de prévention en ce qui concerne les **troubles musculo-squelettiques (TMS)** et les **risques psycho-sociaux (RPS).**

