

# DO-IN

pratique traditionnelle japonaise

Cette pratique dépouillée et dynamique est basée sur des exercices de respiration, d'automassage, d'assouplissement et d'étirements.

Le DO-IN respecte toutes les dimensions de l'Être et les harmonise. Il dynamise les fonctions vitales de l'organisme.

C'est une méthode accessible à tous, adaptée aux habitudes sédentaires de la vie moderne.

**ESPACE BARRAL - 7, RUE DES FABRIQUES À DIE**  
[en allant vers les jardins des Fondeaux]

**LE MERCREDI DE 18H À 19H45**

**1<sup>er</sup> trimestre**  
**8 novembre 2017**  
**> 20 décembre 2017**  
70€

**2<sup>e</sup> trimestre**  
**10 janvier 2018**  
**> 4 avril 2018**  
100€

**3<sup>e</sup> trimestre**  
**25 avril 2018**  
**> 13 juin 2018**  
70€

ou 10€ le cours / tarif adapté(7€) pour les petits budgets

Cours animés par Claire : 04 75 21 84 43 ou Gabrielle : 06 50 51 18 42

*Venir en tenue souple, vous pouvez apporter un tapis et un zafou si vous en avez.*