



Automassage DO-IN (petit groupe)

Description	L'automassage DO-IN ou Dao Yin est une pratique millénaire issue de la médecine traditionnelle chinoise. Cet auto-soin peut se pratiquer à la maison, dans l'avion comme au bureau, au lever comme au coucher. Et sans se dévêtir ! Le DO-IN en quelques leçons et vous chassez vos tensions, grâce à des pressions, des frictions et des martèlements le long des méridiens.			
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Localisation des zones et des points d'acupuncture utilisés• Apprendre les techniques d'automassage• Pratiquer différentes séries d'automassage			
Prérequis	Aucun			
Groupe cible	Tout public			
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Elimine les troubles dus au stress et à la fatigue• Favorise la bonne circulation du Qi et du sang• Enlève les tensions et améliore le sommeil• Renforce l'organisme et combat les maladies• Améliore la digestion• Tonifie les organes internes• Augmente l'énergie			
Date	02.11.2021 - 30.11.2021 / E_1536704			
Horaire	07:30 - 08:30 h			
Jours	Ma			
Durée	5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 50 minutes			
Ecolage	CHF 140.00			
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg			
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead></table>	Jour	Date	Heures
Jour	Date	Heures		

Ecole-club Migros Fribourg Tel. +41 58 568 82 75
Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg
ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch





Automassage DO-IN (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	02.11.2021	07:30 - 08:30
	2 Ma	09.11.2021	07:30 - 08:30
	3 Ma	16.11.2021	07:30 - 08:30
	4 Ma	23.11.2021	07:30 - 08:30
	5 Ma	30.11.2021	07:30 - 08:30

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch

