



# Automassage DO-IN (petit groupe)

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Localisation des zones et des points d'acupuncture utilisés</li><li>• Apprendre les techniques d'automassage</li><li>• Pratiquer différentes séries d'automassage</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elimine les troubles dus au stress et à la fatigue</li><li>• Favorise la bonne circulation du Qi et du sang</li><li>• Enlève les tensions et améliore le sommeil</li><li>• Renforce l'organisme et combat les maladies</li><li>• Améliore la digestion</li><li>• Tonifie les organes internes</li><li>• Augmente l'énergie</li></ul>
<b>Date</b>	02.11.2021 - 30.11.2021 / E_1536711
<b>Horaire</b>	19:00 - 20:00 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 140.00
<b>Lieu du cours</b>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg
<b>Dates</b>	<b>Jour</b> <b>Date</b> <b>Heures</b>

**Ecole-club Migros Fribourg**    Tel. +41 58 568 82 75  
Rue Hans-Fries 4                      ecole-club.fribourg@migrosnf.ch  
1700 Fribourg                            [ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Automassage DO-IN (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	02.11.2021	19:00 - 20:00
	2 Ma	09.11.2021	19:00 - 20:00
	3 Ma	16.11.2021	19:00 - 20:00
	4 Ma	23.11.2021	19:00 - 20:00
	5 Ma	30.11.2021	19:00 - 20:00

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

