

DO IN LA VOIE DE L'ÉNERGIE

Un guide pratique d'automassage

En japonais, *do* signifie « la voie » et *in* « l'énergie » et, à un second niveau de langage, « l'étirement ». Fondé sur les principes du tao – l'équilibre universel –, le *do in* est une technique d'automassage qui repose sur la **stimulation des grandes fonctions du corps** (respiration, circulation, digestion), par le biais des **points d'acupuncture**. En favorisant un rééquilibrage des énergies, il procure, **détente, bien-être et harmonie**.

Cette méthode que l'on peut pratiquer seul et en toutes circonstances, offre des **résultats immédiats et durables**, dans un **but préventif ou curatif**. Elle propose en effet des **exercices spécifiques** (en cas de grossesse, de blessure, de fatigue installée) aussi bien que des mouvements destinés à **entretenir sa forme**, à prendre conscience de son corps, voie de la bonne santé tant physique que psychique.

ANNE-BÉATRICE LEYGUES est ostéopathe. Elle est l'auteur de *La Visualisation créatrice* et *Les Émotions de Vecchi*.

5,90 € prix TTC France

40 8941 3

ISBN : 978-2-501-05086-9



9 782501 050869

MARABOUT
SANTÉ



marabout.com