

Compte rendu - Cannes 9 mars 2019

L'automassage Do in - Shiatsu

Corinne de Villepin

Le 9 mars 2019, Mme Corinne de Villepin, praticienne en Shiatsu et Do-in, nous a présenté cette technique de manière très pédagogique et pratique.



Elle nous a appris que le Do-in était une technique d'auto-massage, issue de la médecine traditionnelle chinoise, proche du Shiatsu (version japonaise). Par pression des doigts, sur des points d'acupuncture précis, elle permet de faire circuler l'énergie selon les méridiens d'acupuncture, sans piqûres, sur un rythme de respiration profonde abdominale.

Cette technique a prouvé son efficacité dans un grand nombre de pathologies, au cours des millénaires, en Chine.

En Occident, les indications les plus fréquentes se trouvent dans les domaines du stress, de l'épuisement physique et mental et dans les pathologies douloureuses.

La conférencière a passionné les nombreux participants, et fait sans nul doute, beaucoup d'adeptes de cette méthode !