



PRENEZ SOIN DE VOUS

# l'association PARENTHÈSE

vous propose du **DO IN**

## Le bien-être à portée de main accessible à tous :

### respiration, étirements, auto massage

Pratiquée régulièrement, cette technique japonaise issue des enseignements millénaires de la Médecine Traditionnelle Chinoise vous aidera à libérer les tensions de votre corps, tant physiques qu'émotionnelles.

#### • Les bienfaits du Do In

Les bienfaits du Do In sont très nombreux, vous pouvez le pratiquer pour :

- Apaiser les troubles liés à votre système digestif
- Remédier aux tensions liées au quotidien
- Etre en forme dès le matin et tout au long de la journée
- Soulager les symptômes liés à la grossesse comme la fatigue et les jambes lourdes
- Retrouver la forme après une maladie, une opération, un accident
- Surmonter votre stress, notamment lors événements importants comme des examens
- Vous détendre dans les transports
- Soulager les maux de tête
- Combattre les difficultés à s'endormir
- Réguler la prise de poids
- Retrouver votre vitalité



Extrait d'un article

**passeport  
santé**

**Apportez  
des bienfaits  
à votre corps  
et  
à votre esprit**

**Une séance  
OFFERTE  
sur réservation**

**ATELIERS de 14 personnes maximum**

**Vous voulez nous rejoindre,  
il y a peu de places, pensez à réserver la vôtre  
en nous contactant...**

**MERCREDI : 18h-19h ou 19h15-20h15**

**Salle du presbytère à SAINT-MORILLON**

**Les tarifs restent inchangés : Adhésion annuelle à l'association : 10 €**

**1 atelier par semaine :**

\*\*\* en fonction des places disponibles

**A l'année 180€** (1 ou 3 chèques)  
famille 2ème atelier -10% ; 3ème - 15%

**Au trimestre** \*\*\*  
**70 €**

**A la séance** \*\*\*  
**8 €**

Pour tout renseignement vous pouvez contacter la Présidente : Catherine ROUGLAN au 06 79 55 69 98  
ou l'animatrice : Anne BROCA – Spécialiste en Shiatsu - au 06 87 94 88 94  
Mail : asso.parenthese@orange.fr