

# TROUVEZ LA POSTURE JUSTE !

## Relâchez la pression par les gestes qui soulagent.

Do in : intégrer rapidement ces gestes qui soulagent les tensions musculaires et articulaires sur votre poste de travail. La tension musculaire est due soit au stress, soit à une posture répétitive, en mouvement ou immobile. La concentration devant un ordinateur, sur le long terme, provoque souvent des problèmes aux cervicales, aux trapèzes et aux épaules. De même, conduire une voiture génère des tensions lombaires qui peuvent aboutir sur une sciatique. Le corps a un besoin express de mouvements, alors comment allier journée au travail et étirements ?

Le Do in, basé sur une bonne respiration permet un assouplissement immédiat, et donc un soulagement à long terme s'il est pratiqué régulièrement.

Il améliore donc la relation corps/esprit et stimule les grandes fonctions organiques: respiration, digestion, système nerveux, ...

Comme le Yoga et le Qi Qong, le Do in fait partie de la famille des pratiques corporelles orientales. Une professionnelle de la santé vous montre comment masser et étirer les zones de votre corps qui sont sollicitées pendant votre journée de travail.

Ce programme personnalisé est conçu pour être efficace et facile à reproduire seul.

## Objectifs

- ✕ Identifier les sources de tension générées par une posture
- ✕ Apprendre à les relâcher
- ✕ Prendre soin de son corps au travail
- ✕ Favoriser sa concentration
- ✕ Se préparer physiquement et mentalement à sa prise de poste

## Contenu

Théorie de base : principes du Do in

Le Do in soulage les tensions physiques comme les maux de dos, les raideurs des genoux, des épaules, des hanches, ...

Une libre circulation dans le corps entraîne celle de l'esprit, c'est ainsi que les idées s'éclaircissent que la concentration devient optimale.

De même, le Do in a un puissant effet régulateur sur les émotions et sur les conséquences du stress. Le sommeil, la digestion, les humeurs sont régulés, on note une meilleure capacité d'adaptation.

Automassage :

Après identification des points du corps soumis à tension, apprentissage de mouvements de percussion, friction sur le corps, et pressions - utilisation des points de détente oculaire - exercices de relâchement des mâchoires - mouvements de détente des trapèzes et épaules - stimulation des points pour lutter contre les lombalgies et les problèmes digestifs.

Jours 1/2

Étapes 1

Stagiaires 10

Niveau Pas de pré-requis

**Public** tout public

**Formateur** Sophie ALET, praticienne et enseignante de Do in et Shiatsu, certifiée en 2009

**Pédagogie** Apport de théorie et mise en pratique sur poste de travail.

**Modalités d'intervention** Pratique en salle de formation et sur postes de travail.