

SÉLÉNITE LYDIA

La malle à bien-être



Masseuse,
pratiquienne d'automassages :
Do-In & Yoga Balles

« Le corps comme un trésor »

Ces 2 techniques d'automassage ont un effet immédiat sur nos différents systèmes : nerveux, lymphatique, digestif, musculosquelettique, etc.

Une pratique régulière, en séance ou dans votre quotidien, participe à la prévention de troubles et au maintien de votre confort physique et émotionnel.

Le Do-In (prononcé dô-ine)

Son concept repose sur ceux de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Do-In, ce sont toutes les qualités et les bénéfices d'un massage appliqué à soi-même. Il consiste en des gestes de lissage, légères percussions sur l'ensemble des membres, du corps et de digipression sur des points d'acuponcture ; faciles à trouver puis à répéter ici et là quand vous avez besoin de souffler (au bureau, au feu rouge, dans la file d'attente...) ; ainsi que d'étirements doux associés à une respiration zen.

Le Yoga Balles™

Les balles thérapeutiques sont bien plus que de simples outils de relaxation. Elles agissent en profondeur et selon que vous roulez, pressez ou twistez, vous agissez sur les différentes couches de tissu conjonctifs de votre corps : muscles, tendons, ligaments, fascias. Elles visent à stimuler la capacité naturelle de votre corps à se soulager.

Le Do-In et le Yoga Balles s'adressent à toutes et tous. Ils ne nécessitent ni connaissance préalable ni performance physique particulière.

Avec ces techniques, l'interaction entre corps et esprit se fait naturellement au fur et à mesure de la pratique. Ces techniques sont très complémentaires.



06 36 75 38 00

www.la-malle-a-bien-etre.com