

# Découverte du Do-in

Ouverts à tous à partir de 60 ans  
Gratuit (sur inscription)



## Ateliers collectifs Do-in

### Cycle de 2 séances :

- jeudi 13 juin 14h-16h (atelier théorique) : présentation du Do In, ses origines, ses liens avec la médecine traditionnelle chinoise, son intérêt préventif et thérapeutique sur la santé. Dans cette présentation, seraient abordées la théorie du Yin et du Yang, celle des 5 éléments et des 5 mouvements qui permettent de comprendre l'énergie vitale et sa circulation dans l'organisme.
- jeudi 20 juin 14h-16h (atelier pratique) : animation d'un cours de Do In avec des exercices guidés et adaptés au public, expériences et partage du ressenti.

à la maison des associations de Saint-Pierre-du-Mont

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25  
ou [evalie.collomb@montdemarsan-agglo.fr](mailto:evalie.collomb@montdemarsan-agglo.fr)