



# Automassage DO-IN (petit groupe)

<b>Beschreibung</b>	L'automassage DO-IN ou Dao Yin est une pratique millénaire issue de la médecine traditionnelle chinoise. Cet auto-soin peut se pratiquer à la maison, dans l'avion comme au bureau, au lever comme au coucher. Et sans se dévêtir ! Le DO-IN en quelques leçons et vous chassez vos tensions, grâce à des pressions, des frictions et des martèlements le long des méridiens.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Localisation des zones et des points d'acupuncture utilisés</li><li>• Apprendre les techniques d'automassage</li><li>• Pratiquer différentes séries d'automassage</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Aucun		
<b>Zielgruppe</b>	Tout public		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elimine les troubles dus au stress et à la fatigue</li><li>• Favorise la bonne circulation du Qi et du sang</li><li>• Enlève les tensions et améliore le sommeil</li><li>• Renforce l'organisme et combat les maladies</li><li>• Améliore la digestion</li><li>• Tonifie les organes internes</li><li>• Augmente l'énergie</li></ul>		
<b>Datum</b>	02.11.2021 - 30.11.2021 / E_1536704		
<b>Zeit</b>	07:30 - 08:30 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 140.00		
<b>Durchführungsort</b>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>

**Ecole-club Migros Fribourg** Tel. +41 58 568 82 75  
Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg  
ecole-club.fribourg@migrosnf.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Automassage DO-IN (petit groupe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	02.11.2021	07:30 - 08:30
	2 Di	09.11.2021	07:30 - 08:30
	3 Di	16.11.2021	07:30 - 08:30
	4 Di	23.11.2021	07:30 - 08:30
	5 Di	30.11.2021	07:30 - 08:30

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

