



Progetto
Obiettivo Benessere

Automassaggio
Do-In



MARTEDI' 21 APRILE ORE 18.00
VIA MONGINEVRO 130

L'automassaggio Do-In, disciplina che deriva dalla Medicina Tradizionale Cinese, si sviluppa sul percorso dei meridiani e dei punti dell'agopuntura. Vengono massaggiate tutte le parti del corpo, interessando testa, mani e piedi, attraverso manipolazioni quali digitopressione, sfregamento, "tamburellamento" ed altro.

*Il Do-In aiuta a rilassare il corpo e la mente, riducendo lo stress e contribuendo a migliorare la qualità del sonno. Al termine dell'auto-trattamento è prevista una breve sessione di rilassamento con le **campane tibetane**.*

Si suggerisce un abbigliamento comodo (tuta), un tappetino ed una copertina. Per la partecipazione all'evento è richiesto un contributo di 10€

Per iscrizioni: [CLICCA QUI](#) - tel [3204397413](tel:3204397413)

***Per partecipare all'iniziativa bisogna essere in possesso della Tessera Associativa del Cral Sanità (se non ce l'hai compila il format presente sul sito)**