

# GLOBAL PRÉVENTION BIEN-ÊTRE®

## FORMULES GROUPES

Séances de 10 à 20 personnes maximum



## DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE

Le programme «Global Prévention Bien-Être»® s'inscrit dans une démarche de prévention pour donner les moyens à chacun de s'approprier des pratiques corporelles de bien-être issues de la tradition extrême-orientale.

Par l'acquisition de techniques facilement assimilables pour être reproduites au quotidien en toute autonomie, toute personne devient en capacité d'agir pour son bien-être en favorisant les conditions d'une bonne santé.

# «PRENDRE SOIN DE SOI PAR LA GYMNASTIQUE DO-IN»

DURÉE : 2H30

L'atelier « Prendre soin de soi par la gymnastique Do-In » s'organise autour de plusieurs séquences, en position debout, assise ou allongée, qui associent gymnastique énergétique orientale, automassage, postures statiques et dynamiques, techniques de respiration, détente mentale.

Une pratique régulière de l'ensemble des séquences permet d'assouplir et de renforcer la structure musculo-squelettique du corps, d'optimiser les fonctions immunitaires de l'organisme et de prévenir certains troubles fonctionnels, tout en favorisant une meilleure écoute de son corps et de ses rythmes.



## Pour apprendre à...

- . renforcer sa vitalité
- . se relaxer
- . se ressourcer
- . mieux respirer

## Les bienfaits pour soi...

- . prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- . relaxation mentale
- . amélioration de la mobilité articulaire
- . relâchement des tensions musculaires
- . assouplissement et renforcement général du corps
- . développement d'une respiration consciente

# «PRENDRE SOIN DE SES PROCHES PAR LE MASSAGE DE BIEN-ÊTRE SHIATSU»

**DURÉE : 3H30 EN POSITION ALLONGÉE  
2H30 EN POSITION ASSISE**

L'atelier « Prendre soin de ses proches par le massage de bien-être SHIATSU » permet d'acquérir les bases nécessaires pour pouvoir donner un massage de relaxation en s'inspirant de la technique manuelle shiatsu. La pratique se fait sur un sujet habillé, allongé au sol sur un tapis de confort ou en position assise sur une chaise.

L'enchaînement proposé est facile à reproduire pour en faire bénéficier ses proches dans son environnement familial ou amical. Chaque participant de l'atelier est alternativement donneur (celui qui donne le massage) et receveur (celui qui reçoit le massage).

## Pour apprendre à...

- . donner un massage de confort sur un sujet habillé
- . utiliser la technique de la pression manuelle shiatsu
- . proposer un massage en position assise ou allongée
- . appliquer un toucher réconfortant



## Les bienfaits pour autrui...

- . détente globale, physique et mentale
- . relâchement des tensions musculaires
- . stimulation de la circulation sanguine
- . activation des capacités d'autorégulation du corps

# PROGRAMME GLOBAL PRÉVENTION BIEN-ÊTRE®

## FORMULES À LA CARTE

🕒 6H	« Prendre soin de soi par la gymnastique do-in » + « Prendre soin de ses proches par le massage de bien-être shiatsu en position allongée »
🕒 5H	« Prendre soin de soi par la gymnastique do-in » + « Prendre soin de ses proches par le massage de bien-être shiatsu en position assise »
🕒 2H30	« Prendre soin de soi par la gymnastique do-in »
🕒 3H30	« Prendre soin de ses proches par le massage de bien-être shiatsu en position allongée »
🕒 2H30	« Prendre soin de ses proches par le massage de bien-être shiatsu en position assise »

OU

## CONCEVEZ VOTRE PROPRE PROGRAMME

🕒 1H . Automassage global

🕒 1H . Relaxation physique et mentale

🕒 1H . Exercices bénéfiques pour les épaules

🕒 1H . Exercices bénéfiques pour le dos

🕒 1H . Exercices bénéfiques pour le bassin et les hanches

🕒 2H30 . Shiatsu de bien-être en position assise

🕒 3H30 . Shiatsu de bien-être en position allongée

## DEVIS SUR DEMANDE :

[globalpreventionbienetre@gmail.com](mailto:globalpreventionbienetre@gmail.com)

JACQUES BOZZI  
06 20 44 13 85

MICHEL CROS  
07 82 61 18 12