

ORON-LA-VILLE

Nouveaux cours pour une pratique ancestrale

Le Do In au Fitness Attitude

Le Do In est un massage que l'on effectue sur soi-même, au travers des vêtements, pour améliorer le métabolisme, favoriser la conscience de soi et le bien-être. Au travers de la respiration et par des mouvements, des étirements, des postures et des exercices spécifiques, il permet de nous relier inté-

rieurement et extérieurement. Avec une série de pressions et étirements simples, le Do In procure la détente en régénérant les systèmes musculaire, nerveux et énergétique. Issu des traditions orientales, comme l'acupuncture, le shiatsu, l'art du Do In (la «voie de l'énergie») s'est développé dans la connais-

sance et le respect des lois qui nous relient à l'ordre de l'univers; il mène à l'équilibre du corps et de l'esprit.

Tout en éliminant stress, tension et fatigue, le Do In stimule l'énergie circulant dans les organes du corps et renforce le système immunitaire.

Cours de Do In
Fitness Attitude,
Oron-la-Ville
mercredi de 9 à 10 heures

Renseignements:
Maëlia Carera, 076 565 22 73

attitude
LE CLUB FITNESS
Horaires
lundi - vendredi
non-stop
9h00 - 21h00
Oron-la-Ville
Tél. 201 907 96 44
Cardio
Fitness
Sauna
Solarium

NOUVEAU!!!

Cours collectif de Do In
«Auto-massage»

... une pratique ancestrale au service
de la santé, pour mieux se connaître
et se sentir bien...

Oron-la-Ville
Fitness Attitude

le mercredi de 9h00 à 10h00
1er cours le mercredi 22 novembre: gratuit!

Rens. 076 565 22 73
Maëlia Carera, praticienne de shiatsu