

🕒 Durée : 1 heure

👤 Groupe adaptable

👥 Adultes

👁️ Présentiel / Disponible en vidéo



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

Cours de Do In Auto-massage en Entreprise

Objectif

Le DO IN est une technique d'auto-massage inspirée du Shiatsu, une technique de massage traditionnelle chinoise. Lors des séances de Do In en entreprise vos collaborateurs apprendront en groupe les bons gestes pour se détendre instantanément en toute circonstance. Les différents exercices de pression, de balayage, de frottement et de tapotement, associés à de la respiration et des étirements apportent une détente profonde et son faciles à reproduire de façon autonome.

Nous vous fournissons

- Un(e) professeur(e) de Do In
- Vidéo Live disponible pour les collaborateurs en télétravail

Vous mettez à notre disposition

- Une salle de réunion ou open space

NOUS CONTACTER

📍 24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés

✉️ contact@vigi2roues.fr

☎️ +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo

- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie

- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco