

**Workshop**  
**DO-IN NA TERCEIRA IDADE**  
**Oficina de auto massagem**

指反

O Do-In é uma técnica de auto massagem e consiste na acupuntura por pressão. Assim, o “Workshop de Do-In na terceira idade” é uma oficina prática para as pessoas que querem aprender uma técnica de auto massagem e desejam uma melhor qualidade de vida.

Esta oficina ainda inclui exercícios como alongamento, meditação, além de noções genéricas sobre os meridianos (canais de energia), e seus respectivos pontos, distribuídos no corpo, a efeito de estimulações preventivas e tratamentos diversos.

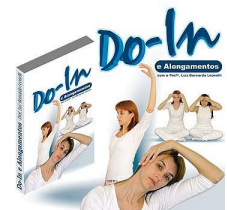
**DÚVIDAS FREQUENTES**

**O que é o Do-In?**

R: Do-In é um sistema de auto massagem de origem japonesa, associada a exercícios corporais combinados com a respiração, na perspectiva de promover a saúde e tratar, sintomaticamente, distúrbios como dores, stress, entre outros.

**Eu preciso ter formação ou experiência na área?**

R: Não é necessário conhecimento anterior na área. O pré-requisito é querer se cuidar!



**PROGRAMAÇÃO**

- Noções Básicas da Medicina Tradicional Chinesa
- O que são Meridianos e pontos de acupuntura?
- Do-In na prevenção e tratamento de sintomas
- Como fazer alongamentos
- Aprendendo a fazer meditação: método de purificação da mente (Xin Zhai Fa)

**Ministrante:** Prof. Luiz Bernardo Leonelli

**Data:** 29 de outubro de 2011

**Horário:** Sábado, das 9:00 às 12:00

**Carga horária:** 3 horas

**Investimento:** R\$ 40,00

Inscrições até 22/10/11

Nº de vagas: 20 participantes



**ETOSP**  
**Escola de Terapias Orientais de São Paulo**  
Avenida Liberdade, 113 - 1º e 2º and.  
Liberdade - SP  
Fone/fax: (11) 3105-4739 / 3101-8209  
www.etosp.com.br  
etosp@etosp.com.br