

Workshop de Do-In (automassagem)

13 de Março 2010

(10h-13h-Teoria / 14h30-17h30-Prática)

Casal do Frade - Meco



O que é o Do-In : Do-In é uma técnica de auto-massagem dos pontos de acupunctura.

Qual a origem do Do-In?

O Do-In tem origem na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Baseado na Tui-Na – massagem terapêutica integrante da MTC – foi criado no Japão e o seu nome significa “O caminho de casa”. No Ocidente é também conhecido como Digiopressão.

Para que serve?

A massagem do trajecto dos meridianos contribui para um livre fluir da energia Vital, a estimulação dos pontos de acupunctura contribui para a resolução de alguns problemas que nos incomodam diariamente, como dores musculares, stress etc...

Qual o objectivo deste workshop?

O Do-In é utilizado por muitos como exercício diário. No entanto, tendo em conta o nosso estilo de vida, este workshop é mais direccionado para o alívio de alguns sintomas comuns, apesar de também abordarmos o lado preventivo do Do-In. No final do workshop, será capaz de aplicar as técnicas e os protocolos adequados.

O que é preciso levar?

Apesar do Do-In poder ser efectuado por cima da roupa, aconselha-se o uso de T-shirt e calças largas para permitir uma correcta localização dos pontos.

Ministrado pela Dra. Rita Brandão, formada em Medicina Tradicional Chinesa pela APA-DA – Associação Portuguesa de Acupunctura e Disciplinas Associadas, e pelo IPMTC – Instituto Português de Medicina Tradicional Chinesa.

Programa:

- 1 – O que é a Medicina Tradicional Chinesa – conceitos base (Qi, Yin, Yang, Zang-Fu, 5 Movimentos)
- 2 – Os Meridianos – conceito e topografia
- 3 – Os mecanismos da dor à luz da MTC
- 4 – Técnicas de manipulação – dispersão e tonificação
- 5 – Localização de alguns pontos de acupunctura
- 6 – Sequência de auto-massagem diária
- 7 – Protocolos – obstipação, azia, dores de cabeça, constipação, stress, fobias etc.



Inscrições ate 18 de Fevereiro 60€ por pessoa
Apos 18 de Fevereiro 70€ por pessoa,
Casais 55€ por pessoa
Informações e inscrições: 918593007 ou 914040163
Info@quintadofrade.com

