

Le do-in, une pratique pour vivre mieux



■ **Marion Tourenne enseigne le do-in, un travail sur les méridiens énergétiques.** Photo Nicolas BROISSAND

Mardi 12 septembre, les ateliers do-in de Marion Tourenne ont repris à la salle des Frères.

« Le do-in est une discipline de santé chinoise et japonaise », explique la jeune femme. « Elle se pratique à base de tapotements, d'étirements et d'auto-massages de points spécifiques d'acupuncture. Je propose des séances en lien avec les énergies de la saison. La stimulation des méridiens énergétiques apporte un bien-être tant au niveau physique que psychologique. »

Marion Tourenne est également praticienne de shiatsu à son domicile de Rosay, et propose du do-in au centre lédonien de yoga, à Lons-le-Saunier.

PRATIQUE Tous les mardis de 19 à 20 heures.

CONTACT Marion Tourenne au 06.43.12.49.05.