



## C'est le printemps...!!

Bonjour .

Nyon, mars 2021

Le printemps pointe le bout de son nez et la nature s'éveille après un long hiver...

Ce changement de saison correspond à l'élément bois, synonyme d'énergie créatrice et de croissance selon la médecine traditionnelle chinoise.

Selon le calendrier chinois le printemps débute 6 semaines avant l'équinoxe du printemps de notre calendrier. En effet, depuis le 12 février dernier c'est aussi une nouvelle année chinoise qui démarre avec l'arrivée de l'année du Buffle. Ce signe représente labeur et discipline: c'est donc l'occasion de profiter de l'énergie du printemps et de donner de l'essor à un projet que l'on souhaite réaliser.

Vous trouverez [ici](#) la suite de la série sur les 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise avec un dossier sur l'élément bois.

*Connaissez-vous les bienfaits du Do In ?*

Dans ce numéro vous trouverez deux articles sur cette technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle chinoise qui vise à réguler la circulation de l'énergie à l'intérieur du corps. Le Do In favorise la respiration, dénoue les tensions musculaires, et améliore la concentration en apportant un équilibre entre corps, mental et esprit. Il est aussi très bénéfique pour la femme pendant la grossesse ou pour soulager les troubles liés au cycle menstruel et la ménopause.

J'ai le plaisir de vous proposer des cours de DO IN dans mon cabinet. Dans le respect des mesures liés à la crise sanitaire je vous propose des cours individuels sur mesure et sur demande. Contactez-moi pour plus d'informations.

Bonne lecture !

Profitez de notre offre printemps "3 POUR 2":

**jusqu'au 31 mars prochain,  
3 séances de SHIATSU pour le prix de 2 !!  
(CHF 200.- au lieu de CHF 300.-)**

Prenez soin de vous !

Maria

Vers l'équilibre SHIATSU respecte les mesures sanitaires en vigueur, à savoir le port du masque et désinfection des mains obligatoires. Un plan de protection est disponible sur le site internet et au cabinet.

Vous trouverez toutes les informations concernant mes activités sur mon [site internet](#)

## Articles à consulter



### Les bienfaits du Do In

*Tout savoir sur cette technique d'auto massage.*

[Découvrir cet article](#)



### Qu'est-ce que l'auto massage ?

*Comment profiter de tous ses bienfaits ?*

[Découvrir cet article](#)



### Qu'est-ce que le SHIATSU ?

Le SHIATSU est un art du toucher Japonais qui vise à faire circuler l'énergie (Le Chi) dans le corps par des pressions des doigts, des étirements et des mobilisations.

**C'est une forme de thérapie holistique qui stimule les forces naturelles d'autogénération et qui aide à retrouver l'équilibre physique et émotionnel.**

[Prendre rendez-vous](#)

076-318 33 46  
[maria.larsson@bluewin.ch](mailto:maria.larsson@bluewin.ch)



VERS L'ÉQUILIBRE SHIATSU  
Grand Rue 31  
1260 NYON

*Cet e-mail a été envoyé à  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Vers l'équilibre SHIATSU.*

[Se désinscrire](#)

Envoyé par  
 sendinblue