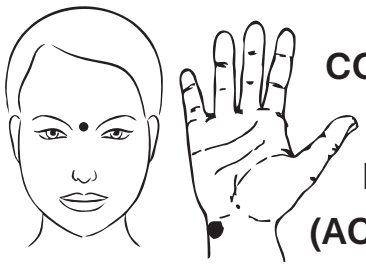
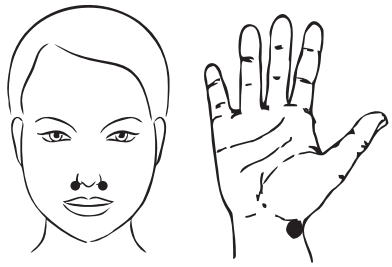
Do-in

Significa o caminho de casa (conhecimento do próprio corpo) e é uma técnica de automassagem de origem chinesa que utiliza pontos, como na acupuntura, através de pressão com os dedos, de 3 a 5 minutos cada ponto, dos 2 lados do corpo se possível.

DOR DE CABEÇA E INSÔNIA

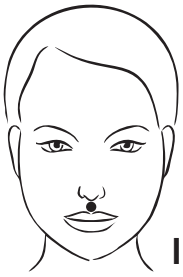


CONCENTRAÇÃO, MEMÓRIA E ANSIEDADE (ACALMA A MENTE)

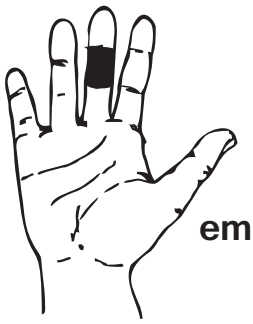


SINUSITE E RINITE

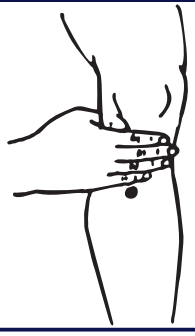
TENSÃO CERVICAL/OMBROS



SONOLÊNCIA (aperte o ponto entre o nariz e a boca e/ou dê leves mordiscadas na ponta da língua e após, engula a saliva)



SOLUÇO (pressione a região em destaque - dedo médio)



DIGESTÃO, APATIA, NÁUSEAS, ENJOO, AUMENTA IMUNIDADE E EMAGRECIMENTO

CÓLICA MENSTRUAL/TPM (aquecer a região do tornozelo até a lateral do joelho, movimento de fricção com as mãos)

Experimente fazer! Conheça essa e outras técnicas da Medicina Tradicional Chinesa como Shiatsu, Tuiná, Acupuntura, Auriculoterapia, Moxa e Ventosaterapia.
Cuide-se! Saúde a Vida conosco!

Saúde a Vida
Espaço Terapêutico

15 3019 0850 98803 0163 Saúde a Vida