

DO- IN

SAISON 2023 2024



VIRGINIE FRANCESCHI
VIRGINIE.FRANCESCHI@ORANGE.FR
TEL : 07 85 10 89 59

En quoi consiste une séance de DO-IN ?

« DO » exprime le fait d'ouvrir vos méridiens et y réveiller l'énergie qu Qi qui y circule. « IN » signifie le déploiement de vos os, tendons et muscles.

La pratique du DO-IN rassemble l'auto massage, la respiration, les pressions, les assouplissements et les étirements afin de permettre la circulation des points d'acupuncture afin de dégager les méridiens

La technique DO IN est réalisé debout (en position SEISA ou en tailleur) et au sol.

Le DO IN est une activité apparentée au yoga japonais, bienfaisante pour la santé, qui peut se pratiquer à tout moment de la journée.

Début des cours :
Vendredi 15 septembre 2023



ADHESIONS

LICENCES ASPTT : 23 €

ADHESION ASPTT : 21€

COTISATION SECTION : 220€

Inscription : ACCUEIL ASPTT GAP – 18 ter rue des Sagnières – 04 92 53 55 55

