

## UTILISATIONS DES COOKIES

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).

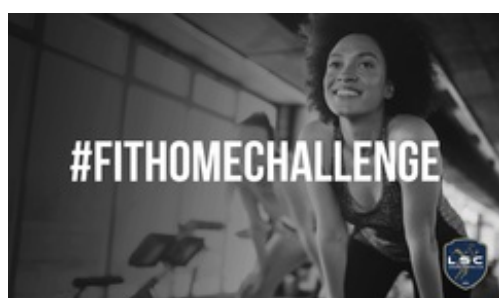
[En savoir plus](#)

[Fermer](#)



**LEVALLOIS**  
SPORTING CLUB

21.04.2020



Le confinement est l'occasion de découvrir des nouvelles pratiques sportives et énergétiques. Début avril, Graziella a fait sa première vidéo de Qi Gong avec des exercices de respiration.

Elle revient aujourd'hui avec une séance de Do In, des exercices d'auto-massages. Ensemble, vous travaillerez sur les méridiens, ces canaux énergétiques circulant dans tout le corps. Vous utiliserez des tapotements, des frictions et des massages pour simuler les organes et activer l'énergie.

Cette première partie est axée sur la tête, les bras et le buste. Une deuxième séance suivra pour travailler sur le ventre, les reins et le bas du corps.

**Accessible à tous âges et pour tout le monde, profitez-en pour vous faire du bien !**

**#FitHomeChallenge spécial Do In**









[Retour](#)