



PRATIQUÉZ LE DO-IN

Le massage DO-IN est un ancien massage chinois et une technique de respiration. Il renforce votre énergie et améliore votre système immunitaire. Il détend les muscles et libère les toxines de votre corps. Il calme également l'esprit et l'esprit.

Il est prouvé qu'une session de DO-IN quotidienne est efficace pour nous soutenir dans le rythme de la vie quotidienne. Ces exercices sont simples, rapides et efficaces. C'est une excellente façon de commencer la journée. Donc de préférence le matin et pendant 5 à 10 minutes, l'auto-massage DO-IN donnera à votre corps énergie, vitalité et force.

01 POSITION DE DEPART



Détendez vos muscles, fermez les yeux et respirez lentement. Restez au moins 1 mn tout en vous concentrant sur chaque partie de votre corps. Frottez ensuite vos mains fortement ensemble pour créer de la chaleur et de l'énergie.

04 BRAS



Un bras devant votre corps, frottez le avec votre autre main, en des mouvements circulaires. Donc, en partant de l'épaule jusqu'aux mains et en revenant par-dessus votre coude jusqu'à l'arrière de votre épaule. Répétez 10 fois minimum. Changez de bras. Respirez lentement.

02 TETE ET COU



Frottez en mouvements circulaires vos doigts et paumes sur votre cuir chevelu, votre front, vos oreilles, vos joues et votre cou. Déplacez lentement vos mains d'une zone à l'autre en continuant le geste. Respirez lentement.

05 JAMBES



Penchez-vous en avant et avec deux mains, frottez en de longs mouvements vos deux jambes. Commencez par les fesses et descendez sur l'arrière des jambes jusqu'au talon. Puis des pieds remontez devant jusqu'en haut des cuisses. Répétez 10 fois.

03 THORAX ET ESTOMAC



Frottez en de lents mouvements circulaires votre poitrine juste sous votre clavicule pendant 1 mn. Ensuite, placez une main sur l'autre sur le ventre et faites des longs mouvements de rotation dans le sens horaire pendant au moins 20 fois.

06 POSITION DE FIN



Revenez à la position initiale. Gardez les yeux fermés et respirez profondément. Ressentez l'énergie qui circule dans vos muscles. Votre esprit est clair, alerte et vif. Vous êtes prêt pour une nouvelle journée !

Blue Tree Massage offre des massages sur-mesure et est disponible à votre domicile ou yacht sur toute la Côte d'Azur.
Pour plus de détails Tel: +33 (0)6 51 36 93 65 ou www.bluetree-massage.com