

BIEN-ÊTRE

EXERCICES D'AUTO MASSAGE FAVORISANT LE BIEN ÊTRE

1. Respiration abdominale

Inspiration =
le ventre gonfle



Expiration =
le ventre se creuse



2. Se recentrer sur soi



3. Respiration

(3 minutes suffisent pour ramener le calme en soi)



Expiration =
air chaud ressort sur 2 temps



Inspiration =
air frais rentre sur 1 temps

4 · Machoires et tempes



Massages rotatifs lents



5 · Nuque



N'oubliez pas de respirer



Etirement nuque avec rotation tête droite/gauche

6 · Poignets



Nei guan

Zone à masser



Détendre



Dynamiser

7 · Mains et doigts



Malaxer la paume



Etirement avec pression

