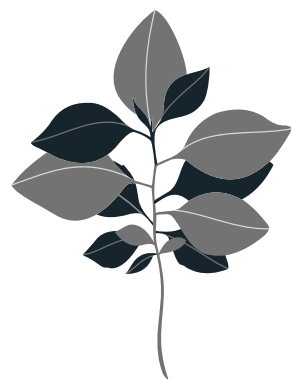


MEMO - LES POINTS D'AUTO MASSAGE

S'installer au calme. Ecarter les pieds largeur du bassin. Fléchir un peu les genoux. Respirer

1. Frotter les mains entre elles devant le nombril
2. Les deux mains sur le visage, massage
3. Tapotis sur le cuir chevelu
4. Massage nuque
5. Frotter arrêtes du nez
6. Frotter bouche haut et bas
7. Front massage
8. Yeux
9. Oreille avant/arrière
10. Frotter oreilles doigts écartés
11. Lobes d'oreille massage
12. Tapotis visage
13. Cou massage
14. Frotter les clavicules
15. Petits becs poitrine
16. Petits becs poitrine/côté
17. Petits becs poitrine/côté
18. Tapoter le thymus
19. Frotter sous la poitrine - plexus
20. Frotter les côtés
21. Frotter l'aine
22. Va et viens cou/aine
23. Masser le ventre (du plexus à l'aine)
24. Tapoter reins et fesses
25. Tapoter bras
26. Tapoter jambes



MEMO - LES POINTS D'AUTO MASSAGE

S'installer au calme. Ecarter les pieds largeur du bassin. Fléchir un peu les genoux. Respirer

1. |
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.

