

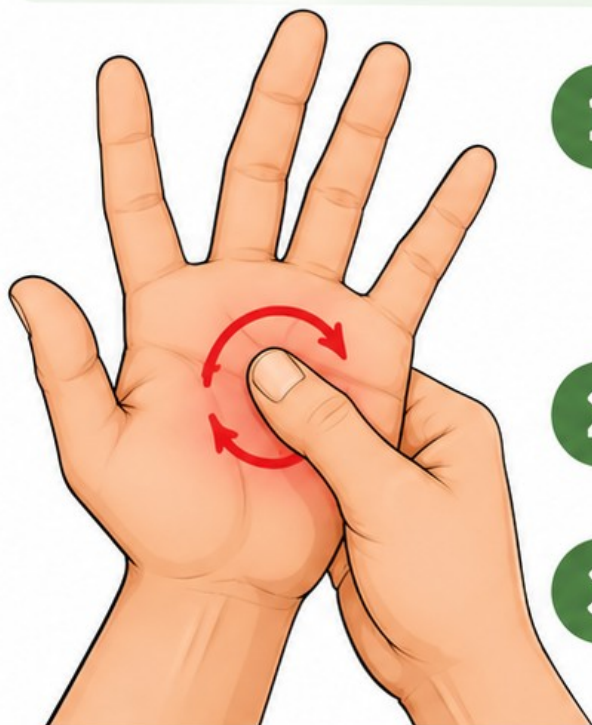
AUTO-MASSAGE

30 secondes

PAUME DE LA MAIN

Petits cercles

Un petit geste
qui fait une
grande différence!



- 1 Avec le pouce opposé, faites de petits mouvements circulaires dans la paume.
- 2 Explorez différentes zones de la paume.
- 3 Changez de main à mi-parcours.



Astuce

Utilisez une pression confortable.
Ce geste peut aider à relâcher les tensions.

AUTO-MASSAGE

30 secondes

DOIGTS

Glissement

Des mains plus
souples pour
tout ce que vous
faites!



- 1 Saisissez doucement un doigt à sa base avec la main opposée.
- 2 Faites glisser vos doigts jusqu'à son extrémité, avec une pression légère et agréable.
- 3 Répétez avec les autres doigts, puis changez de main.



Astuce

Prenez le temps de ressentir les sensations.
Ce geste aide à délier les tensions.