

AUTO-MASSAGE

30 secondes

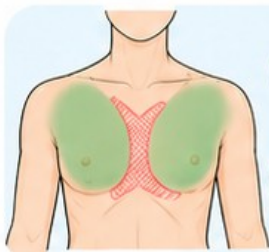
PECTORAUX

Percussions

Libérez les tensions du haut du corps !



- 1 Avec une main détendue, effectuez de légères percussions sur la partie musculaire de la poitrine.
- 2 Tapotez doucement de chaque côté, pendant 30 secondes.
- 3 Respirez et ressentez le relâchement.



✓ Zone à masser (partie musculaire)

✗ Zone à éviter (os et centre du sternum)



Astuce

Gardez la main souple et le mouvement léger. Évitez de taper sur le sternum (os).

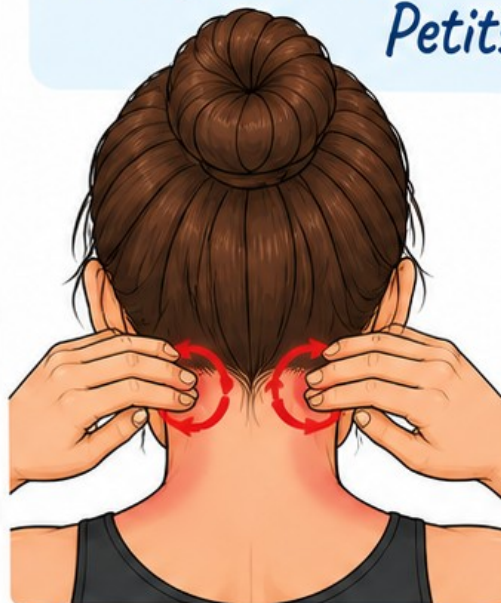
AUTO-MASSAGE

30 secondes

NUQUE / BASE DU CRÂNE

Petits cercles

Un moment pour relâcher le menton et les épaules !



- 1 Placez le bout des doigts de chaque côté de la nuque, juste sous la base du crâne (évitiez la colonne).
- 2 Faites de petits mouvements circulaires avec une pression confortable.
- 3 Respirez profondément et profitez de la détente.



✓ Zones à masser (de chaque côté de la nuque)

✗ Zone à éviter (colonne vertébrale)



Astuce

Gardez vos épaules basses et détendues. Ajustez la pression selon votre confort.