

AUTO-MASSAGE

30 secondes

TRAPÈZE Pétrissage

Détendez
vos épaules,
un petit geste
à la fois !



- 1 Avec la main opposée, saisissez doucement le muscle entre le cou et l'épaule.
- 2 Pressez, puis relâchez lentement.
- 3 Déplacez légèrement votre main et répétez le mouvement sur tout le dessus de l'épaule.



Astuce

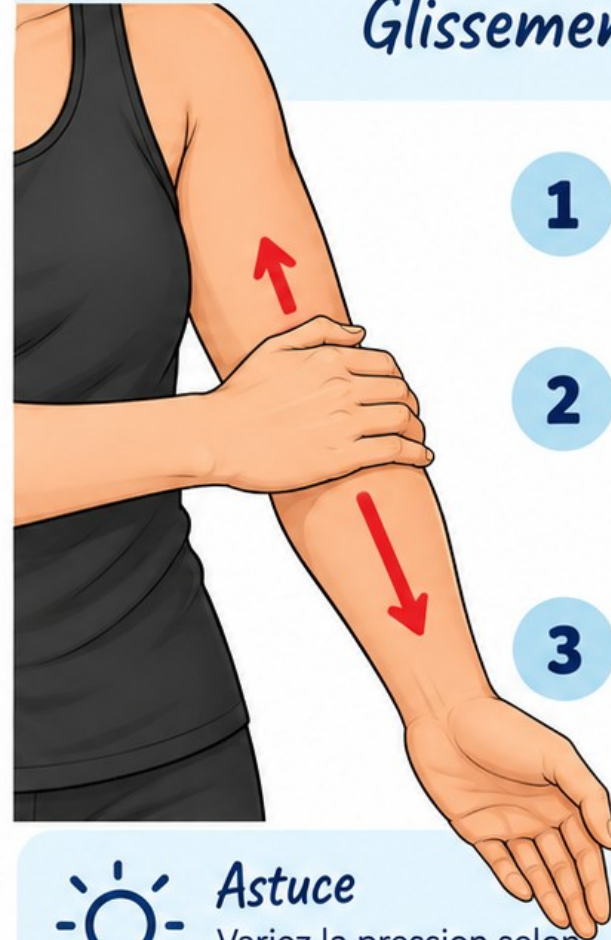
Utilisez une pression confortable.
Respirez et profitez du moment !

AUTO-MASSAGE

30 secondes

AVANT-BRAS Glissement

Des bras plus
légers pour
le quotidien !



- 1 Entourez votre avant-bras avec la main opposée.
- 2 Faites des glissements lents du poignet vers le coude, avec une pression confortable.
- 3 Répétez plusieurs fois, puis changez de bras.



Astuce

Variez la pression selon
ce qui est agréable pour vous.