



FICHE 6

AUTOMASSAGE

CONÇU PAR
JULIE GALANAKIS



POSITIONS DES MAINS

Voici les différentes positions de mains à adopter durant la séance d'automassage :

Repérez les zones de massages sur votre corps : lombaires, crêtes iliaques et les méridiens (voir fiche anatomie). Cela vous permettra d'y mettre toute votre conscience.

Placez vos mains à plat à l'arrière de votre dos (photo 1). Prenez le temps de ressentir comment est votre dos.



Placez vos mains poings fermés et frottez de chaque côté de vos lombaires (photo 2).

Pliez index et majeur, verrouillez avec votre pouce (photo 3).

