

Automassage de la tête, visage, nuque

Bonjour à tous

Pour terminer dans l'automassage du corps, je vous propose de faire la nuque, les trapèzes, le cou et le visage.

C'est pas fini.... je vais continuer à vous proposer des automassages, il vous faudra prévoir une balle de tennis ou 2 si vous en avez. Ou sinon une autre balle, ou une boîte comme dans le massage du dos (cf fiche sur le massage du dos). Et aussi une baguette ou une spatule en bois.

Il y a une quantité d'expression, proverbes avec tête...

Peut-être que cette situation de confinement vous « prend la tête ». Si c'est le cas, je vous propose de noter dans votre carnet de bord « tout ce qu'il vous passe par la tête »....

Avant de commencer le massage de la tête, il faut vous laver les mains, encore et encore....

Ensuite installez-vous confortablement sur le dos... et c'est parti !!!!

Comme toujours, à la fin du massage, il faut vous laver les mains, avec l'intention de vous nettoyer de tout ce qui est négatif pour vous

Prenez soin de vous et bien du plaisir....