

Automassage des mains et bras

Bonjour à tous

Nous sommes partis pour la 4^{ème} semaine de confinement !! En plus c'est la semaine Sainte et c'est assez rare, mais il fera beau toute la semaine....

Merci pour les retours, commentaires, partages..

J'espère vous trouver en santé ... et que vous mettez la main à la pâte pour passer au mieux cette période très particulière...C'est aussi le moment de donner un coup de main à la maison ou si vous le pouvez à vos voisins, vos proches... qui ne peuvent plus sortir.

Un peu de méditation sur la relation à vos mains.... Que font-elle ? Ecrivez tout ce qui vous vient concernant vos mains. Expressions, utilités,...vous serez étonnés de leur utilité...

Faites de même avec vos bras.... Les bras qui sont les racines de notre coeur !!!!

Après ce moment de prise de conscience, et

Avant de commencer, lavez-vous les mains !!!! Encore et encore....

Ensuite, installez-vous confortablement en ayant une crème ou huile de massage.

Bonne séance et bien du plaisir

A la fin, lavez-vous les mains avec une intention de vous nettoyer de tout ce que vous n'avez plus besoin, ou de ce qui est mauvais pour vous....