

Automassage du dos

Peut-être que vous en avez plein le dos de ce confinement ??! Je vous encourage à persévérer si nous voulons sortir au plus vite.... de cette situation digne d'un film de science fiction.... Sortir aussi pour pouvoir à nouveau se retrouver....

Essayer de ne pas vous mettre à dos toute la famille... pour cela, si c'est possible, chaque personnes de la famille devrait avoir son « coin » « tanière » pour se ressourcer. Même si c'est un petit endroit. Chaque membre de la famille respecte ce coin et ce moment.

Il y a beaucoup d'expression avec le dos. Si vous voulez, vous pouvez noter dans votre carnet de bord ces expressions et votre relation avec votre dos....
Quand toute cette situation sera derrière vous qu'est ce que je serai prêt à changer dans mes habitudes.... ????? Qu'est-ce que j'apprends de ce confinement ??? Faites des colonnes de négatifs et positifs.

Pour l'automassage du dos, vous ne serez pas sur le dos.... mais debout !!!!
Et vous aurez besoin d'une ou deux balles de tennis, ou balles picots ou si vous n'avez rien comme balles, vous pouvez utiliser une boîte



Bien du plaisir et bonne suite ...

Après une montée plus difficile, le chemin continue et serrons nous les coudes

Bientôt le corona sera derrière nous et nous serons plus fort pour poursuivre notre route....

