

Automassage du printemps

Bonjour à tous

Les semaines passent et se ressemblent ou pas....

Cette semaine, pour l'automassage, c'est un peu différent... je vous laisse découvrir...

Vous aurez besoin d'une balle de tennis ou Marie-Lise sur son site :

<https://www.youtube.com/watch?v=4WOa--mRkCw>

propose une orange-citron, un bâton d'environ 30-40cm ou une spatule de cuisine ou

une boîte Cf sur mon site [https://www.evasion-](https://www.evasion-montana.ch/uploads/9/9/8/0/99804530/automassage_du_dos.pdf)

[montana.ch/uploads/9/9/8/0/99804530/automassage_du_dos.pdf](https://www.evasion-montana.ch/uploads/9/9/8/0/99804530/automassage_du_dos.pdf)

Il est toujours très important de respecter son corps et de prendre du plaisir à faire ces automassages sans se torturer....

Vous pouvez très bien faire ces automassages assis sur une chaise ou un fauteuil si vous le désirez.

C'est le dernier enregistrement, car à partir du 4 mai, l'institut ouvre à nouveau....

Je me réjouis de vous revoir en attendant ...

Bien du plaisir et continuez à prendre soin de vous chaque jour entre 20-30' ... et cela même après le corona...

