

Les bons cadeau que vous avez offerts ou que vous avez en votre possession et dont la date de validité est arrivée à échéance depuis le 17 mars sont bien entendu prolongés du temps que dure le confinement.

Vous pouvez toujours commander et offrir des bons cadeaux que je vous enverrai par email.

> COMMANDER UN BON CADEAU



Le do-in, ou apprendre à s'auto-masser

Certains d'entre vous le savent, je me suis formée à Paris en septembre dernier en do-in, une technique d'automassage japonaise que j'ai déjà eu l'occasion de proposer en entreprise autour de Strasbourg. Il s'agit d'ateliers dans lesquels je montre des gestes simples pour soulager des tensions musculaires, faire baisser le niveau de stress et se maintenir en forme. Cette méthode apporte revitalisation et relaxation à votre corps. Je la pratique régulièrement et en ressens de nombreux bienfaits. Je souhaite partager avec vous quelques mouvements pour que vous puissiez les pratiquer chez vous.

1 à 2 fois par jour à raison de 5-10 min selon votre envie. Installez-vous confortablement sans tension, en position assise ou debout :

> Respiration : prenez 3 grandes inspirations suivies de 3 longues expirations pour calmer la nervosité intérieure

> Automassage : Pratiquez les mouvements qui suivent



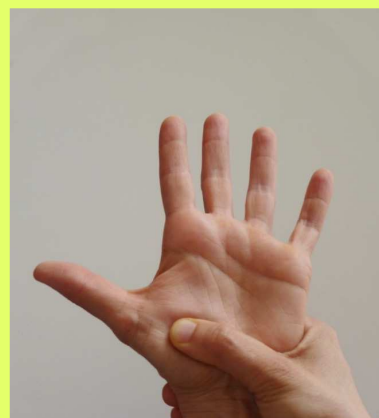
Pétrissez d'un côté la tête droite puis tournée d'un côté, puis de l'autre. Changez de côté.
> améliore la souplesse autour de la tête



Avec la paume des mains, tapotez la zone lombaire et un peu plus haut si c'est possible
> redynamise le corps et améliore la concentration



Index replié, pressez 3x sur l'orbite supérieur puis 3x



sur l'orbite inférieur
> **stimule la vision et fait baisser la fatigue oculaire**

Exercez des pressions dans la paume et jusqu'au bout des doigts.
> **enlève les blocages et améliore les fonctions du corps**

Obtenez 2 effets différents

Pour redynamiser le corps au petit matin par exemple :

- 1/exercez des pressions rapides et toniques au niveau des mains ainsi que des pieds
- 2/ exercez des percussions avec la paume des mains dans la zone lombaire/reins et
- 3/ appuyez légèrement sur les contour des yeux

Pour calmer l'esprit avant de se coucher par exemple :

Exercez des pressions lentes et profondes au niveau des mains ainsi que des pieds, puis au niveau des trapèzes et de la nuque

Le tout de manière confortable, vous ne devez pas ressentir de douleurs, mais des pressions et étirements agréables pour vous. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

Et parce qu'un petit soutien fait toujours plaisir...



Merci à vous 