

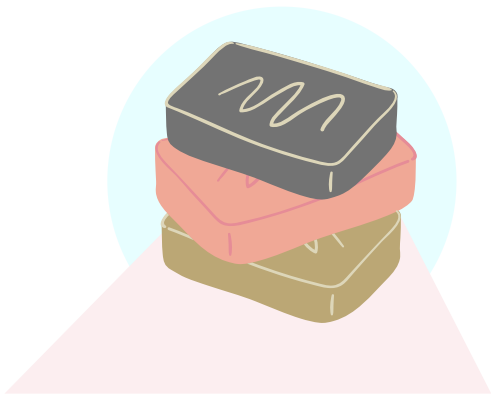
Massage des mains en famille

Un moment de bien-être garanti, de partage et de connexion en famille. Prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de soi.

Je vous propose cinq manoeuvres faciles à réaliser. Chacune est à effectuer plusieurs fois. Une fois le massage d'une main terminé, quittez la délicatement et passez à la seconde.

Laissez libre cours à votre imagination pour ajouter des manoeuvres.

Bonne détente.



La crème de la crème

Prenez contact avec les mains de la personne que vous allez masser, soyez ensemble.

Ensuite, appliquez, sur la main jusqu'à l'avant-bras, une crème pour le corps ou une huile (olive, amande douce, coco, etc.). L'application de la crème ou de l'huile fait déjà partie du massage, profitez de ce moment de connexion à l'autre.

Des mains propres

Lavez-vous les mains ainsi que celles de la personne que vous allez masser. L'hygiène est primordiale.

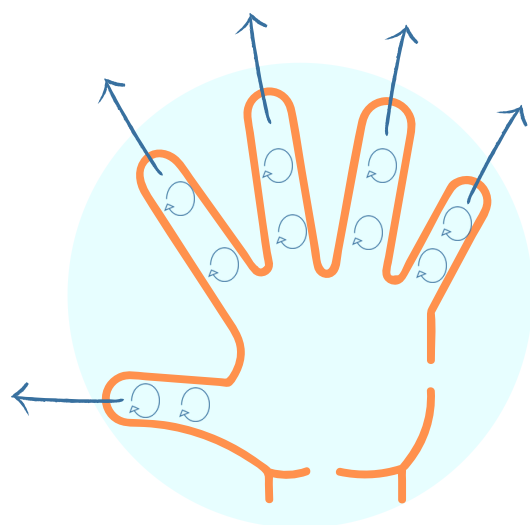
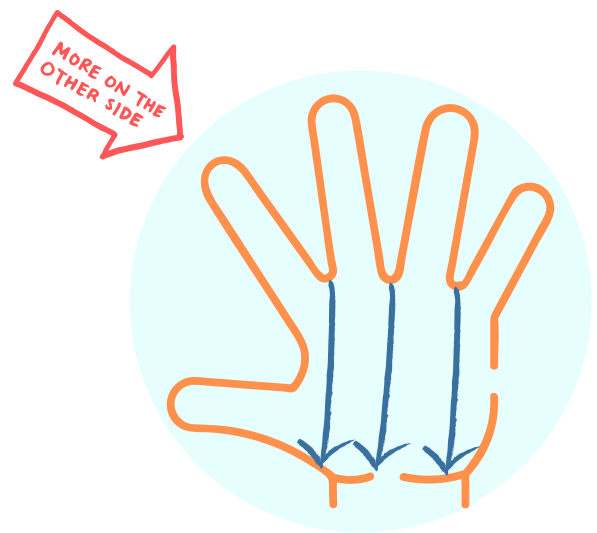


Le pétrissage de la main

Prenez la main massée dans vos deux mains. Effectuez des petits cercles avec vos pouces sur tout le dos de cette main. Ensuite, retournez la main massée et réalisez la même manoeuvre sur toute la paume. Ne vous arrêtez pas là, je vous propose également de remonter sur le poignet et l'avant bras.

Lissage des métacarpes

Au niveau du dos de la main, entre les tendons et les os qui se prolongent pour former les doigts, vous sentirez des cavités, ce sont ces espaces que nous allons masser un par un. Glissez vos pouces en alternance, le long de ces espaces jusqu'au poignet. Réalisez la même manoeuvre sur la paume de la main.



Pétrissage des doigts

Doigt par doigt, faites des petits cercles avec vos pouces et terminez la manoeuvre par un étirement léger du doigt massé.

Surf sur la main et l'avant bras

Prenez la main massée, dos face à vous. Avec toute la paume de votre main faites un grand lissage. Commencez par enrober les doigts, continuez sur le dos et montez jusqu'au coude puis redescendez vers la paume. Toute la main et l'avant bras seront enveloppés. Vous pouvez terminer en tirant légèrement sur la main et le bras.

