

AUTO-MASSAGE DES MAINS

MATERIEL	CAPACITES MINIMALES NECESSAIRES
Une chaise ou un fauteuil confortable	Cognitives : Lire, Suivre une consigne écrite
PRATIQUE : Assise	DUREE : 4 Minutes
OBJECTIFS : Se décontracter, évacuer le stress	MATERIEL : Crème pour les mains (facultatif)
DEROULE	

- Installez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil.
- Main ouverte, massez la paume avec votre pouce en réalisant des mouvements circulaires.
- Commencez dans le creux de la main en allant vers l'extérieur.
- Ensuite, étirez chaque doigt. N'essayez pas de les faire craquer.
- Faites un glissé le long de chaque doigt.
- Finissez en pinçant simplement le bout de votre doigt.
- Enfin, travaillez le dos de la main.
- Avec votre pouce, effectuez une pression allant du poignet vers chaque doigt.

Précautions à prendre :

Ne pas forcer ou insister notamment sur un point douloureux.