

# **MASSAGE ENERGETIQUE**

A effectuer au réveil avant de se lever



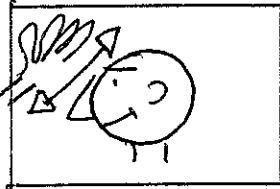
**Se frotter les mains.**

-poser les mains sur les yeux, et sentir la transmission de chaleur entre les mains et les yeux.



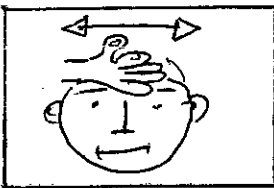
**Se frotter les mains.**

-avec le majeur effectuer un mouvement circulaire de la base du nez (insister sur cette zone), et continuer sur tout le contour de l'œil.



**Se frotter les mains.**

-masser verticalement, en aller retour : du nez au front. (changer de mains).



**Se frotter les mains.**

-masser horizontalement tout le front. (changer de mains).



**Se frotter les mains.**

-masser le pourtour des lèvres avec l'index et le majeur. (changer de mains).



**Se frotter les mains.**

-masser verticalement avec le majeur et l'index, le devant et l'arrière des oreilles



**Se frotter les mains.**

-masser le cou et la nuque de haut en bas.

**Se lever de votre lit et mouiller votre visage avec de l'eau chaude, et ensuite de l'eau froide.**