

Et si on

faisait...

Mes techniques de massage

Des gestes tout doux, avec des mains d'enfant. On demande toujours avant.

Mon corps est à moi

je décide qui me touche.

On demande avant

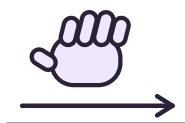
« je peux masser ton bras ? »

« Stop » = stop

tout de suite, sans se vexer.

La zone du maillot

on n'y touche jamais.



1. L'effleurage

Toute la paume à plat, on glisse tout doucement pour lisser la peau. Le geste qui ouvre le massage.

SUR LES BRAS, LE DOS



2. Les petits ronds

Deux ou trois doigts dessinent des petits cercles réguliers, sans appuyer trop fort.

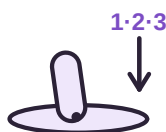
TEMPES, EPAULES, CRANE



3. Le pétrissage doux

On attrape la peau tout doucement, comme pour pétrir une pâte à pain. Sans pincer !

EPAULES, MOLLETS



4. Le point de pression

On appuie doucement avec le pouce, on compte jusqu'à trois, puis on relâche.

PIEDS, PAUME DES MAINS



5. Le rateau

Doigts écartés comme un peigne, on descend du haut vers le bas. Léger comme une plume.

CUIR CHEVELU, DOS

On ne force jamais. On demande, on écoute, on respecte.