

AUTO-MASSAGE DU VISAGE

MATERIEL	CAPACITES MINIMALES NECESSAIRES
Une chaise ou un fauteuil confortable	Cognitives : lire, suivre une consigne écrite
PRATIQUE : Assise	DUREE : 3 minutes
OBJECTIFS : Se décontracter, évacuer le stress, reposer les yeux	

DEROULE

- Installez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil
- Posez les pouces sur la naissance des cheveux à la hauteur des tempes et les trois doigts suivants regroupés entre les sourcils
- Tirez la peau du front avec les doigts en les ramenant à la hauteur des pouces
- Puis posez les pouces dans le cuir chevelu au-dessus du front et les 3 doigts au-dessus des sourcils
- Tirez la peau du front avec les doigts en les ramenant à la hauteur des pouces.

Précautions à prendre :

Ne pas forcer ou insister notamment sur un point douloureux.