

# AUTO-MASSAGE DES MAINS

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

## **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.