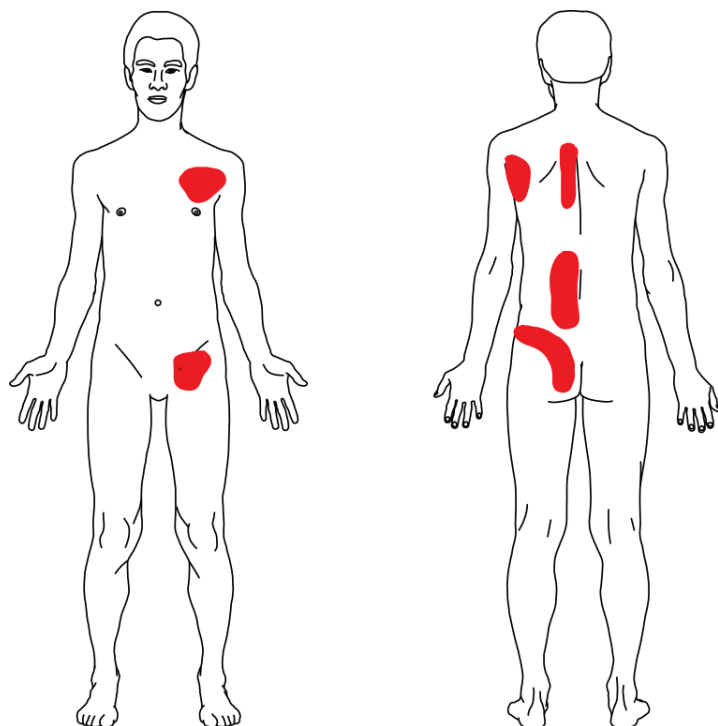


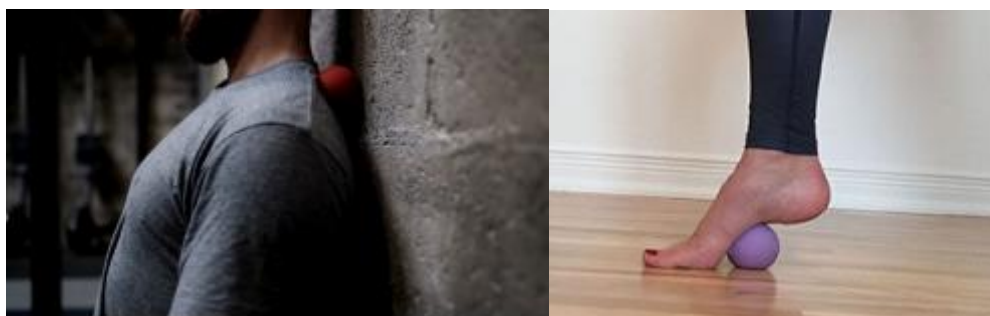
Fiche N°13 : Automassage



Automassage avec une balle de tennis ou une balle d'automassage :

En fonction des zones douloureuses, placez vous en appui contre un mur avec la balle sur la zone douloureuse. Venez ensuite rouler dessus. Certains points seront plus sensibles que d'autres. Insistez davantage sur ces points. Les points deviendront moins sensibles à mesure que vous massez.

Vous pouvez également masser la voûte plantaire. Assis ou debout, écrasez la balle en roulant avec la voûte plantaire pour relâcher les tensions.



Delphine François

Ostéopathie – Posturologie – Réflexes Archaiques

79 avenue de la Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68- francois.osteobiarriz@gmail.com

www.francois-osteobiarriz.com