

BIEN-ÊTRE PLAISIR

L'automassage ça fait du bien !

Stress, fatigue, douleurs musculaires, maux de tête... ?
 Savez-vous que vous pouvez vous soulager vous-même
 grâce à des gestes très simples ? Initiez-vous à l'automassage
 et faites-vous du bien !

EN SOLO CHEZ SOI

Et si vous utilisiez vos mains pour vous soigner et apaiser les douleurs de votre corps et de votre esprit ? L'automassage, c'est-à-dire le massage pratiqué soi-même sur soi va permettre, lorsqu'il est utilisé régulièrement, d'obtenir un corps souple, relâché et détendu.

DE NOMBREUX BIENFAITS

Toutes les techniques d'automassage permettent de diminuer toutes les douleurs corporelles, relâcher les tensions musculaires, améliorer la circulation sanguine et lymphatique (moins de jambes lourdes, moins de cellulite), prévenir les blessures sportives et améliorer la récupération en diminuant les nœuds musculaires.

À FAIRE AU QUOTIDIEN

Plus vous pratiquerez l'automassage, plus les muscles, les tendons, les fascias et les ligaments seront détendus et réactifs. Vous entrerez alors indéniablement dans un cercle

vertueux. Les adhérences des tissus seront de moins en moins nombreuses, les tensions et les douleurs diminueront voire disparaîtront, le corps réagira mieux aux étirements, il récupérera mieux après l'effort, etc. Pratiqués régulièrement voire quotidiennement, leurs bénéfices sont incontestables.

10 MINUTES PAR JOUR !

Il faudrait pratiquer quotidiennement, toute l'année, et au moins 10 minutes par jour ! Masser les zones permet de les détendre d'évacuer la cellulite et favorise la diminution de la rétention d'eau ainsi que l'élimination des toxines.



ACCESIBLES À TOUS

Les automassages sont accessibles à tout le monde contrairement aux massages professionnels dont les tarifs sont souvent élevés. Si l'automassage est totalement gratuit, il prend du temps chaque jour, mais cet investissement sera largement rentabilisé en termes de santé et de bien-être.

LA TECHNIQUE DU DO IN

Le do in, technique d'automassage vieille de plus de 5 000 ans, vous aide à faire circuler les énergies, à vous détendre et à débloquer votre respiration. Son principe est simple,

il suffit de stimuler les points d'acupuncture pour remédier à un équilibre perturbé. Vous appuyez fermement avec votre pouce sur les points d'acupuncture tout en vous relaxant.

LE MASSAGE ANTI STRESS

Déposez quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande couplée à de l'huile d'amande douce sur votre visage et croisez vos mains sur la poitrine. Sentez votre respiration qui vous permet de vous détendre et de vous recentrer. Massez ensuite votre nuque par mouvements circulaires jusqu'aux trapèzes. Massez votre menton,

votre gorge, votre décolleté avec le plat de la main. Faites des mouvements circulaires sous les pommettes puis massez vos lèvres. A vous de jouer ! ■ E.A.

ÇA MARCHE AUSSI !

■ Vive les ventouses !



Pour de l'automassage ou pour traiter vous-même votre cellulite à la maison, à moindre frais, nous vous recommandons la Méthode *CelluBlue* complète en 3 étapes avec ce pack « bye-bye cellulite » pour cibler les capitons et les amas graisseux ! (49,99 € en vente sur <https://shop.cellublue.com>)

■ Un appareil performant

La nouvelle *Wellbox[®][S]* permet de réactiver le processus naturel de lipolyse (déstockage des graisses) et de relancer l'activité cellulaire du fibroblaste. Résultats : les amas graisseux sont déstockés, les capitons lissés et la peau raffermie. Utilisée 3 fois par semaine, à raison de 6 minutes par zone, elle permet de déloger la cellulite en douceur et de retrouver une peau lisse et ferme en quelques semaines (1199 €, en vente sur le site wellbox.fr).



BIBLIOTHÈQUE

■ Mode d'emploi

Laurent Turlin, praticien en médecine chinoise, vous dévoile les bases de la physiologie énergétique orientale pour pratiquer des automassages efficaces (Leduc S., 18 €).



■ Guide express

Avec ce guide malin, initiez-vous à l'automassage très facilement (Leduc S., 17 €).