

## Massage sur chaise

**Les vrilles :** Placez vos mains aux lombaires les pouces de chaque côtés de la colonne et faite une pression avec les *doigts* en montant jusqu'au épaules. (Les pouces servent seulement de points d'appui)



**Le va et vient :** Placez vos mains de chaque côté de la colonne en partant du haut du dos et frictionner le long de la colonne en un mouvement rapide. Et vous refaite le même mouvement en remontant.



[www.massoreflexo.com](http://www.massoreflexo.com)