



atelier n° 3 relaxation



Être bien dans sa tête et dans son corps, aujourd'hui je vous envoie des liens que j'ai sélectionné pour vous permettre de réaliser un atelier relaxation si vous le désirez.

Massage du dos:

<https://youtu.be/-xdLPbKpFPA>

Massage des pieds:

<https://youtu.be/nu6nAywNoQc>

Massage du visage:

<https://youtu.be/dTJLbnoB7WY>

Je vous souhaite un bon visionnage et une bonne séance.

Sophie