

1. Canard



Masser
la base de la clavicule

2. Envol du canard



Masser
le sillon de la clavicule (jusqu'aux aisselles)

3. Je nage

7h-9h



Masser
sous la poitrine, côté gauche

4. Je me douche

9h-11h



Masser
2 crans en dessous de la poitrine, côté gauche

5. porte-manteau (l'égypte ancienne)

11h-13h



Masser
2ème cran à partir du haut, mais écarté du sternum

6. Je pédale

13h-15h



Masser
pourtour de la cage thoracique

7. Balayage du pied

15h-17h



Masser
nombril

8. Shoot avec rotation du pied

17h-19h



Masser
2 au-dessus en V au-dessus du nombril

9. Latéral (pousse-toi !)

19h-21h



Masser
Pubis +
Fossette sacrée (derrière !)

10. W-O 21h-23h



Masser
2^{ème} cran à partir du haut, mais proche du sternum

11. OLA 23h-1h



Masser
3^{ème} & 4^{ème} cran à partir du haut, mais loin du sternum

12. Bienvenue ! 1h-3h



Masser
sous la poitrine, côté droit

13. LOCOMOTIVE 3h-5h



Masser
3^{ème} & 4^{ème} cran à partir du haut, mais proche du sternum

14. Diagonale devant, pied intérieur, ¼ extérieur 5h-7h



Masser
cuisses intérieur / extérieur
+ bas du dos, toute la zone jusqu'aux hanches

LES ZONES RÉFLEXES DE LA MAIN

