



OLIVIER LECOQC
THÉRAPEUTE
ET FONDATEUR
DU SPA THE

**WELLNESS SUITE À L'HÔTEL
PRINCE DE GALLES
À PARIS, SUR LE STRESS
QU'ON EMPORTE
DANS SES VALISES**

“Se masser est une bonne façon de réduire les tensions. Voici quelques mouvements pour que la détente s'installe :

Assise au sol, pieds à plat et genoux pliés, mettez les mains derrière la cheville et pétrissez doucement le tendon d'Achille avec le bout des doigts. Montez et descendez des deux côtés du tendon entre le talon et le mollet.

Allongée sur le dos, malaxez délicatement le tour de l'abdomen avec les pouces et index, en alternant les mains pour soulever et relâcher la chair. **Tapotez doucement** autour des yeux avec la pulpe des dix doigts. Terminez en clignant fort des yeux plusieurs fois. **Enroulez** les doigts autour de la nuque. Étirez les muscles de part et d'autre de la colonne en les tenant entre la paume et les doigts. Pressez en descendant de la base du crâne au bas de la nuque. Répétez plusieurs fois. **Frictionnez** la tête par pressions rotations assez fortes, comme pour un shampoing, tout en essayant de décoller le cuir chevelu.”

