

Auto-massage à conter :

C'est parti pour une belle aventure ! Une montgolfière conduite par l'ami ours vous transporte au Danemark. Fermez les yeux et comptez un, deux, trois...

1 - Le ballon se pose sur la plage à Copenhague. C'est l'été, et le soleil brille. Entre tes mains, imagine que tu tiens le soleil tout rond, tout chaud.

Posez une main sur le front et l'autre à l'arrière de la tête, à la même hauteur. Gardez la position pendant trois grandes inspirations et expirations.

2 - Sur la plage, il fait vraiment chaud et le soleil tape fort. Heureusement l'ami ours a rapporté de la crème solaire pour tout le monde.

Posez vos deux mains sur le dessus de votre tête, fais-les glisser en même temps jusqu'à la nuque en passant par vos joues. Refaites le mouvement trois fois.

3 - Pour le déjeuner, l'ami ours a apporté de quoi pique-niquer. Le vent souffle très fort et la nappe et les couverts s'envolent. Un tourbillon de sable tourne, tourne, et tourne encore.

Faites comme le tourbillon : avec le bout de vos doigts, massez votre cuir chevelu en faisant de petits ronds sur le dessus, à l'arrière et de chaque côté de la tête.

4 - Au loin, un maître-nageur vous salue de la main. Il marche dans le sable en soulevant ses pieds l'un après l'autre.

Faites comme les pieds du maître-nageur. Pressez doucement vos mains à la hauteur des tempes, de chaque côté de la tête, juste en haut des oreilles. Faites trois légères pression pendant trois secondes, et relâchez.

5 - Vous rassemblez vos affaires et marchez vers le maître-nageur à la file indienne.

Posez une main sur le front et, avec l'autre main, faites glisser doucement une mèche de cheveux entre votre pouce et votre index, de la racine jusqu'à la pointe. Effilez ainsi l'ensemble de la chevelure.

6 - Ouf, vous êtes arrivés sous un grand arbre et êtes à l'abri du vent : vous allez enfin pouvoir déjeuner !

Faites le tour de votre bouche avec votre index.