

JOURNÉE QVCT

EMERIA

AUTO-MASSAGES

Apprenez des techniques pour soulager les tensions musculaires.

Réduction des tensions musculaires

Soulage les tensions accumulées dans les zones clés comme les épaules, le dos et la nuque, offrant **une sensation immédiate de détente**.



Amélioration de la qualité du sommeil

En relaxant le corps, l'auto-massage favorise **un endormissement plus rapide et un sommeil plus profond**.



Amélioration du bien-être physique et mental

Stimule la circulation sanguine et libère des endorphines, contribuant à **réduire le stress** et à **améliorer l'humeur**.



Augmentation de la productivité

Un corps détendu et revitalisé permet de **rester concentré et performant** tout au long de la journée.



AUTO-MASSAGES

Apaisez et Énergisez Votre Corps en Quelques Minutes

Auto-massages des mains (30 secondes par geste)

1 Rotation des poignets :

Croisez les doigts, faites tourner les poignets.

► Effet : relaxe le haut du corps.



2 Massage des pouces :

Massez la pulpe des pouces.

► Effet : apaise l'esprit, réduit les pensées répétitives.

3 Centre de la paume :

Tournez le pouce au centre de la paume opposée.

► Effet : réduit l'anxiété, calme les émotions.

4 Base des doigts :

Appuyez à la base des doigts.

► Effet : libère les bronches et améliore la respiration.

5 Tabatière anatomique :

Massez le creux entre le pouce et l'index.

► Effet : soulage douleurs musculaires et ligamentaires.

Auto-massages bien-être (30 secondes par geste)

1 Paumes sur les yeux :

Posez vos mains réchauffées par frottement sur les yeux fermés.

► Effet : stimule bronches et poumons, éclaircit la vision.

2 Contour des yeux :

Tapotez autour des yeux.

► Effet : décongestionne les sinus, lisse la peau.

3 Arête du nez :

Massez du nez jusqu'aux sourcils.

► Effet : tonifie le dos, dynamise les muscles.

4 Bouche et menton :

Massez le bas du visage.

► Effet : stimule les organes et le système digestif.

5 Front :

Passez les mains sur le front.

► Effet : calme le système nerveux, revitalise les organes.

6 Cuir chevelu :

Massez toute la tête.

► Effet : anti-insomnie, fortifie les cheveux.

7 Nuque :

Glissez les mains sur la nuque.

► Effet : détend, prévient migraines et booste le moral.

8 Tambour céleste :

Tapotez derrière les oreilles.

► Effet : tonifie les reins, protège le système ORL.

9 Gorge :

Massez doucement autour de la gorge.

► Effet : anti-inflammatoire, renforce la thyroïde.

ASTUCE

Ces gestes simples **vous reconnectent à votre corps, réduisent stress et tensions, et dynamisent vos fonctions vitales.**



Prenez quelques minutes chaque jour pour **un bien-être immédiat.**