

Comment prendre soin de soi à moindre coût sans quitter son chez soi et en s'offrant un moment intense de bien-être?

Comment ce faire du bien sans sortir de chez soi ?

En t'offrant un massage/brossage du corps au moyen d'une serviette douce et bien chaude.

Tu peux faire ce massage le soir où le matin, cependant soit avant le bain ou la douche, soit après pour en bénéficier pleinement.

Au réveil il aura un effet dynamisant, le soir il t'apportera la détente pour te préparer au sommeil.

Tout ce dont tu as besoin c'est d'une serviette éponge douce, d'eau bien chaude et d'un évier.

Ce «frottage» doux a un effet profond sur ta peau, tant sur le plan physique, mental, qu'émotionnel et n'a rien à voir avec un massage sous la douche.

Comment ça marche:

1. Remplis l'évier d'eau bien chaude
2. Tiens la serviette aux deux extrémités et place-la dans l'eau chaude.
3. Essore-la
4. Alors que la serviette est bien chaude et humide, commence à frotter ta peau en douceur.
5. Ne fais qu'une partie du corps à la fois. Commence par exemple par les mains et les doigts, puis passe aux bras, aux épaules, puis au cou et au visage.
6. Chemine ensuite vers le bas, la poitrine, le dos, l'abdomen, le bas du dos, les fesses, les jambes, les pieds et les orteils.
7. Frotte jusqu'à ce que la peau devienne légèrement rosée ou jusqu'à ce que chaque partie frottée soit chaude.
8. Réchauffe la serviette aussi souvent que nécessaire dans l'eau chaude après chaque section du corps ou dès qu'elle te semble se refroidir.

Les avantages :

- Réduit la tension musculaire
- Ouvre les pores et permet de libérer les toxines stockées
- Permet de drainer l'excès de graisse, le mucus, la cellulite et les toxines plutôt que de les accumuler autour des organes vitaux
- Soulage le stress par l'action méditative de frotter la peau
- Apaise l'esprit

Comment prendre soin de soi à moindre coût sans quitter son chez soi et en s'offrant un moment intense de bien-être?

- Favorise la circulation
- Crée une relation profonde et aimante avec le corps

Tu peux aussi en faire un moment sacré et privilégié de ta journée, particulièrement si tu le fais en conscience, à la douce lumière des bougies, ta musique zen préférée, et une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande ou pour plus de sensualité d'huile d'ylang-ylang.

J'espère que tu me partageras comment tu as passé ce moment de toi à toi ? N'hésite pas à laisser ton commentaire, voire à m'envoyer un message.

A vendredi prochain pour une nouvelle rubrique bien-être.

Wendy G.