**Petits massages de bien-être**

*La personne qui reçoit le massage est debout ou assise en tailleur, celle qui le donne est debout ou à genoux derrière elle.*

* tapoter avec poings fermés les épaules, le dos…
* pétrir doucement les épaules, les bras comme de la pâte
* tracer de petits cercles avec les pouces de part et d’autre de la colonne vertébrale de haut en bas, (attention à d’éventuels points douloureux)
* frotter, frictionner le dos et les bras
* « chasser l’eau » pour chasser les soucis