

LE MASSAGE



**Masse-toi en faisant des
petits ronds**

Commence par masser le haut
de ta **tête** et tes **joues**. Continue
le mouvement sur tes **épaules**,
descends le long de tes **bras**
jusqu'à tes **doigts**.

Enfin, poursuis le massage
en haut de tes **jambes**
jusqu'à tes **pieds**.