

Relaxation: Massage des oreilles

Les oreilles possèdent de nombreuses zones réflexes. Cet exercice les active doucement et calme les tensions dans tout le corps.



Masser les oreilles du haut vers le bas. Malaxer l'intérieur du lobe avec le pouce, en partant du haut. Masser le bord extérieur doucement. Pour finir, frotter le devant et l'arrière du lobe avec l'index et le majeur.

[Fiche de poste: Massage des oreilles \(pdf\)](#)

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO