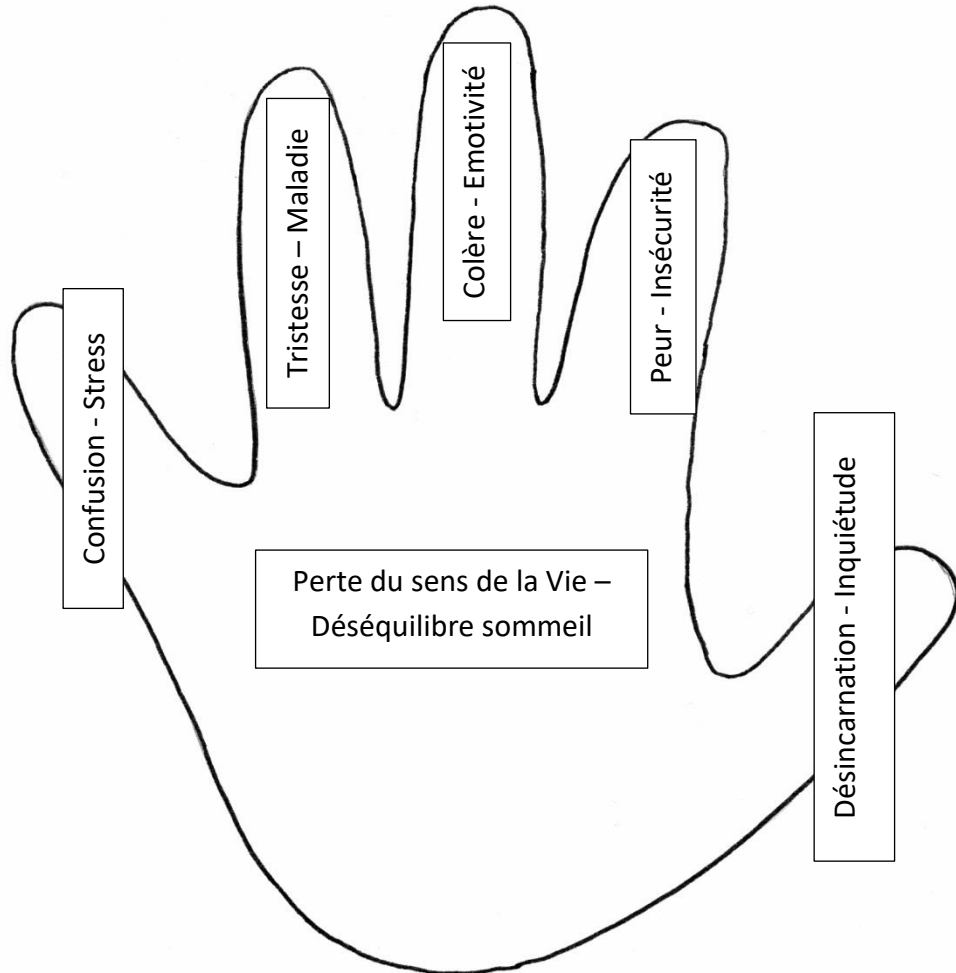


Langages des doigts

EMOTIONS

Tiré de la méthode Jin Shin Jyutsu



Pratique Harmonisation Globale

Entouré chaque doigt avec les doigts de l'autre main, quotidiennement pendant 20 secondes minimum ou lors d'un mal-être. Pour le centre de la paume, posez les doigts de l'autre main dessus. A pratiquer sur les 2 mains, chacune son tour.

Pratique Harmonisation spécifique

Entouré le doigt selon le déséquilibre ciblé pendant 10 minutes aussi souvent que vous en sentez le besoin. A pratiquer sur les 2 mains chacune son tour.

A partager...