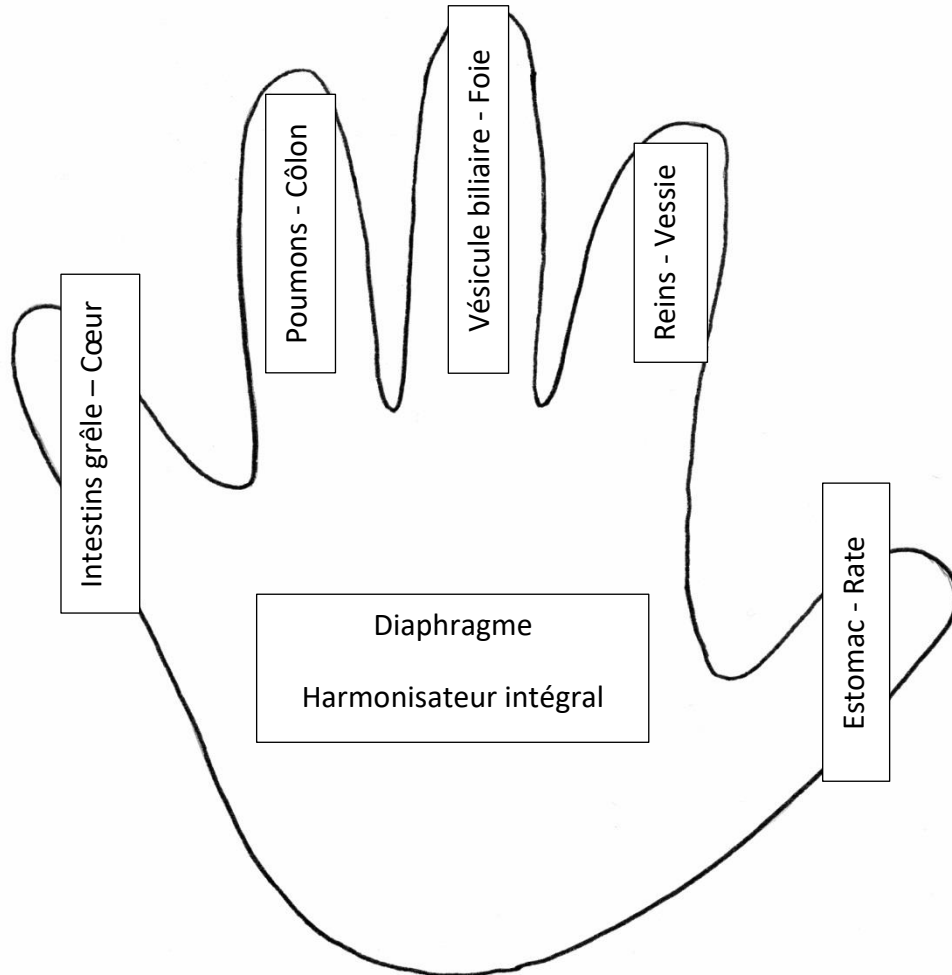


# Langages des doigts

## ORGANES

*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...