

## LE POUVOIR DU NURSING TOUCH

# Pour soulager les douleurs aux jambes

Le Nursing Touch est une technique manuelle basée un toucher doux. Il apporte du réconfort et soulage la douleur.

Résultat : appliqué dans une routine quotidienne, il améliore le confort de vos jambes

### Position de départ :

Asseyez vous sur une chaise, le dos et la nuque droits, les pieds largeur bassin, posés bien à plat sur le sol.

**Pour bien pratiquer :** sur vêtement ou sur peau.

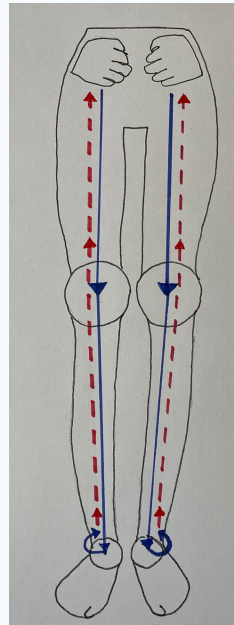
**Rythme :** lent

**Pression :** léger

**Geste :** effleurage

**Répétition :** 8

### Geste n°1

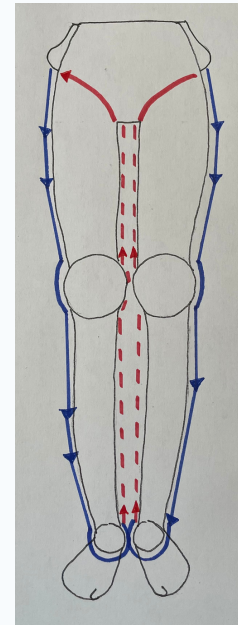


Les mains posées à plat sur le haut des cuisses.

Descendre les mains jusqu'aux chevilles.

Faire le tour des chevilles et remonter par l'arrière des jambes

### Geste n°2



Les mains posées à plat sur les hanches cuisses.

Descendre par l'extérieur les mains jusqu'aux chevilles.

Faire le tour des chevilles et remonter par l'intérieur des jambes