


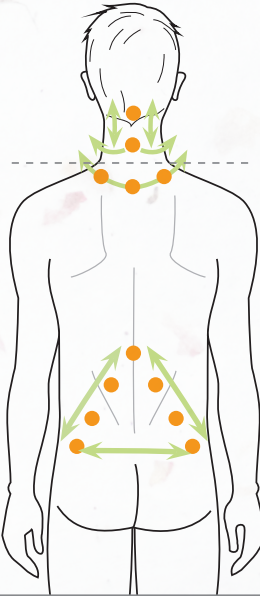
## Conseils d'utilisation de l'huile de massage DOLORLESS

### Quantité de produit :

Pour appliquer l'huile, ouvrez le flacon, plaquez-le contre votre paume, retournez-le tête en bas puis revenez à votre position précédente. La quantité de produit sur votre paume correspond à 1 **point d'application** ● Appliquez le produit de votre paume sur le point indiqué sur le schéma. Ne faites pas couler l'huile directement sur la peau.

### Gestes :

Faire un **massage friction** :  frotter vigoureusement la surface de la peau afin de produire un échauffement. Quelques minutes suffisent, arrêter lorsque cela chauffe trop.



### Les cervicales

Masser d'abord de la nuque vers les épaules, en utilisant vos index et vos majeurs. Masser ensuite de la nuque jusque derrière les oreilles.

### Les lombaires

Masser d'abord les 2 côtés verticaux du triangle. Masser ensuite la base du triangle.



### Douleur sciatique

Frictionner depuis le haut de la fesse en tournant autour de la cuisse, pour finir à l'intérieur du genou.

### Les genoux

Masser en frottant en aller-retour de haut en bas sur les 2 côtés du genou.

### Les coudes

Masser en frottant en aller-retour de haut en bas sur les 2 côtés du coude.



### Les épaules

Masser toute la surface du triangle jusqu'à échauffement.

### Les jambes

Frictionner depuis la cheville jusqu'au genou avec les deux mains l'une après l'autre dans le sens Bas > Haut

