

Massage à deux

Douche énergétique

Cet exercice doit être réalisé à deux. L'une des personnes effectue le massage et la seconde profite des bienfaits et fait le plein d'énergie.



(<http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/04/Energiedusche1.jpg>)

Par deux, A effectue le massage, B en profite! Commencer par la tête et descendre jusqu'aux pieds. Pour commencer, faire couler l'eau sur le corps (marteler avec le bout des doigts pour simuler les gouttelettes), puis répartir le savon (effleurer) et laver vigoureusement (frictionner) jusqu'aux orteils. Pour finir, essuyer en éventant le partenaire à l'aide d'un petit tapis ou d'un autre objet.

Variante

Le groupe se répartit en deux rangées face à face, de manière à former un «tunnel» de lavage. Un client entre dans le tunnel. Il est d'abord mouillé (marteler avec le bout des doigts sur les habits), savonné (frotter les habits), essuyé (frictionner) et enfin essoré (éventer avec un tapis ou un journal). Dès qu'il a terminé son parcours «wellness», le client suivant se présente à l'entrée.

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa