



AUTOMASSAGGIO



È possibile e facile **alleviare o risolvere** da soli i disturbi ed i dolori più comuni nella vita quotidiana:

- **dolori cervicali e lombari**
- **tensione respiratoria**
- **stato di affaticamento**

Impariamo gesti semplici per

- **scaricare tensioni**
- **ritrovare energia**
- **rilassarsi**
- **coccolarsi**