



GUIA

Auto-massagem
10 min

PARA DIAS STRESSANTES

*Joana
Prata*

**APRENDE MAIS SOBRE A MASSAGEM DA
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA**

www.esmtc.pt

#01

PÉ 3 F

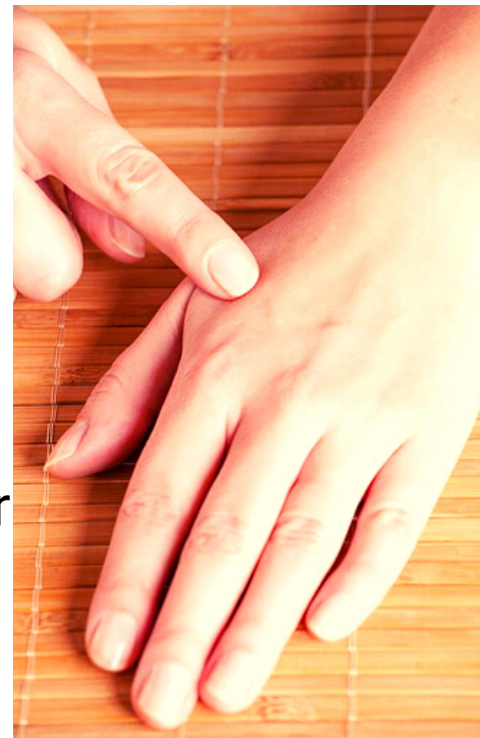
Pressionar 30 seg



#02

**MÃO
4 IG**

Pressionar
1 min



#03

ESTÔMAGO

rodar em círculos
sentido horário 50 x
sentido anti-horário 50 x



#04

**ESPAÇOS INTER-
COSTAIS**

Empurrar com os dedos
30 segs



#05

PEITO - 17 VC

Pressionar em círculos 1 min



#06

**OMBROS E
CERVICAL**

Agarrar e
Pressionar com
3 dedos
1 min



#07

MAXILAR

Pressionar em
círculos
1 min



#08

ORELHAS

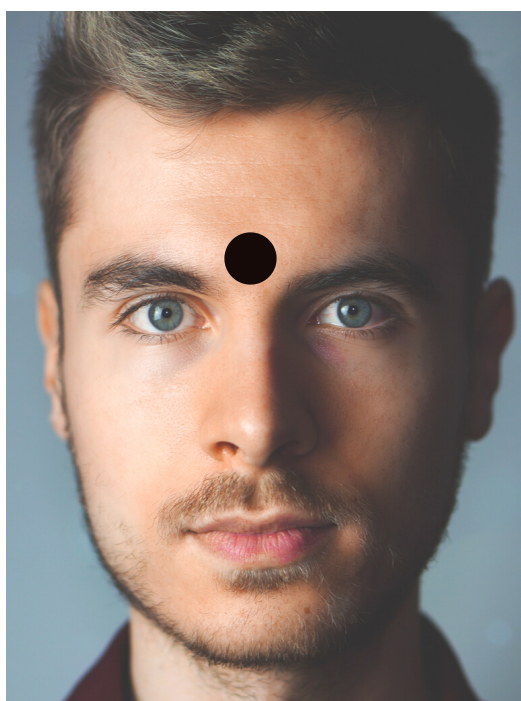
Empurrar
30 seg



GUIA

Auto-massagem ^{10 min}

PARA DIAS STRESSANTES



#9

**TESTA -
YIN TANG**

Pressionar
em círculos
1 min



#10

PÉ - 1 R

Pressionar
30 seg

#11

**COSTAS -
MERIDIANO
BEXIGA**

Massajar ao longo do
meridiano 2 min



*Joana
Prata*

**APRENDE MAIS SOBRE A MASSAGEM DA
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA**

ESMTC.PT/COURSES/CURSO-ELEMENTAR-DE-MASSAGEM-CHINESA