

*15 décembre*



15 MINUTES POUR NOS PIEDS



Aujourd'hui, je vous invite à prendre soin de vos pieds !

Ces pieds qui nous supportent tout au long de la journée, qui piétinent, qui avancent, qui reculent, qui amortissent nos pas légers, nos pas lourds, nos pas qui courent...

Je vous invite à remplir une bassine d'eau bien chaude, à y mettre une poignée de gros sel et à vous installer confortablement afin d'y laisser tremper vos pieds pendant une dizaine de minutes.

Pendant les 5 premières minutes, profitez simplement du bonheur d'avoir les pieds dans l'eau.

Prenez ensuite 5 minutes pour procéder à un gommage de la plante des pieds et des talons en particulier à l'aide du gros sel.

Enfin, séchez bien vos pieds et prenez 5 minutes pour les caresser ou les masser avec votre huile végétale préférée.

*Joyeux vendredi !*