

# Späť k zemi

Jeseň sa nesie v znamení príprav - konzervujeme úrodu nech nám slúži počas zimy, obohacujeme pôdu, nech je opäť na jar pripravená podporiť nový cyklus života.

Tak ako pripravujeme svoje záhrady a život na chladnejšie zimné mesiace, nezabudnime pripraviť aj svoje telo a myseľ.

Vytvor si moment pre seba premenou jednoduchšej aplikácie krému na malý rituál uvoľnenia:

- ✓ Množstvo vo veľkosti lieskového orechu aplikuj na celé dlane, chrbty rúk a prsty
- ✓ Skrížením prstov jemným tlakom premasíruj medziprstové priestory
- ✓ Silnejším bodovým tlakom premasíruj akupresúrny bod „spojené údolie“ (na vrchole svalu medzi palcom a ukazovákom)

