



In collaborazione con  Fedrigoni
www.fedrigonipaper.it

Se il buongiorno si vede dal mattino... organizziamoci subito!

Piccoli consigli per
il benessere quotidiano

Vacanza Ben-Essere

A Healthy Vacation for Well-Being

*A Good Day
Begins with a
Good Morning
So let's get going.
Some suggestions
for daily well-being.*

Orecchie Ears



Frizionare le orecchie
Briskly stroke your ears



Tirare i lobi delle orecchie
Pull down on your earlobes



Girare intorno alle
orecchie con le dita
Using your fingers, make a
circle around your ears



Tamburellare sulla schiena
With your hands, beat
rhythmically on your lower back



Frizionare la spina dorsale
Stroke briskly your spinal cord



Picchiettare le ascelle
Pick and pet your armpits

Schiena Back

Testa Head



Pizzicare le sopracciglia
Pick your eyelids gently

Piedi Feet



Scrollare i piedi
Shake briskly your feet



Pizzicare le dita
Pinch the soles of your feet



Massaggiare
le piante dei piedi
Massage the toes of your feet

Mani Hands



Far scroccare le nocche
Crack your knuckles



Piegare le dita
Bend back gently your fingers



Strofinare l'attaccatura
dei capelli
At the hairline of your scalp,
gently pull on your hair



Massaggiare la fronte
Massage your forehead



Picchiettare i capelli
Gently pick at your hair



Ruotare la testa
Rotate your head



Tirare i capelli
Pull gently on your hair

*Consigli offerti da:
Gently offered by:*



Stirare le dita
Stretch your fingers together