

Tableau 1

<p>· ·</p> <p>AlphEther</p> <p>Je me libère de</p>	<p>N°3 NGSM</p> <p>de ce qui me retient</p>
<p>point 1: Plexus solaire</p>	
<p>point 2: pointe du coeur (Sous la poitrine tirez un trait horizontal vers la gauche. Puis tirez un trait vertical en partant du milieu de l'aisselle. La jonction des 2 traits est la pointe du coeur)</p>	
<p>point 3: milieu de la taille à gauche</p>	
<p>point 4: milieu de la taille à droite</p>	
<p>point 5: entre le 1 er et le 2 ème orteil du pied gauche (sachant que le 1 er orteil est le gros orteil)</p>	
<p>point 6: entre le 1 er et le 2 ème orteil du pied droit</p>	
<p>point 7: début du talon, pied droit, au milieu</p>	
<p>point 8: début du talon pied gauche, au milieu</p>	