

LE BANDAGE CORPOREL



1) Plier la bande en 2 parties égales



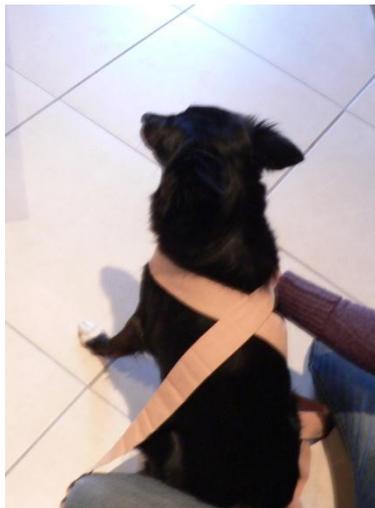
2) Poser le milieu de la bande sur le thorax



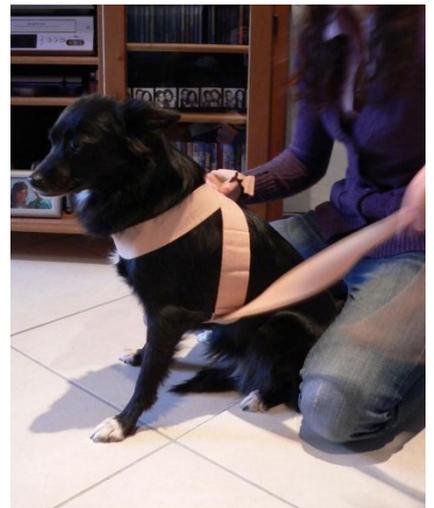
3) Ramener chaque partie sur le dos



4) De façon à faire...



... un croisement



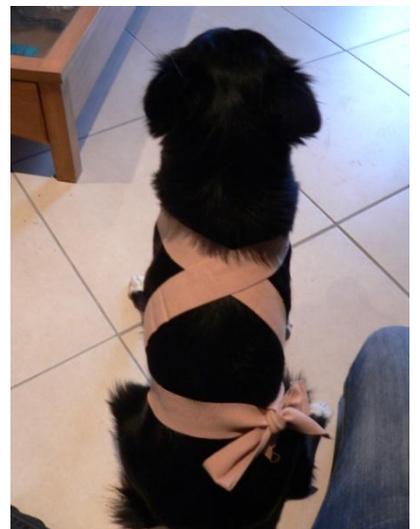
5) Recroiser sous le ventre



6) Ramener la bande sur le dos



7) Nouer sur le côté de la colonne vertébrale



C'est terminé !