

Fiche hydrologie : bain de pieds lavande et sel d'epsom

Bienfaits

Facile à réaliser chez soi, le bain de pied permet de se détendre et de prendre un moment pour soi.

La lavande apaise les tensions et parfume délicatement la pièce

Le sel d'epsom est riche en magnésium, ce qui permet la détente des muscles et du mentale. Il permet de faire un gommage en douceur du pied.

Matériel

Une bassine dans laquelle rentre les deux pieds.

De la lavande séchée ou fraîche

Du sel d'epsom

De l'eau chaude

Protocole

- Dans la bassine, déposer un peu de lavande séchée puis mettre de l'eau chaude. Laisser infuser quelques minutes.
- Ajuster la température de l'eau en fonction de votre sensibilité.
- Mettre les pieds dans la bassine et arroser vos chevilles.
- Masser vos pieds : dessus du pied - plante- orteil et laisser les tremper quelques minutes.
- Faire le gommage, avec le sel d'epsom.
- Sécher vos pieds.

Liste de courses (liens affiliés)

[Sel d'epsom](#)

[Lavande séchée](#)

Une maman qui prend soin de son bien-être sera plus disponible et attentionnée aux besoins de son bébé