

Le massage bien-être



Le massage bien-être est une pratique non thérapeutique qui apporte un mieux-être aux personnes (enfants, adolescents et adultes) qui souhaitent prendre soin d'elles.

Par un toucher respectueux et bienveillant, je vais vous permettre une relaxation profonde, un lâcher-prise et une reconnexion à votre corps. Un équilibre entre le corps et l'esprit est ainsi retrouvé.

Des souvenirs peuvent émerger, des chagrins oubliés peuvent ressurgir. En les évacuant par le massage, on se nettoie intérieurement et on cultive l'état d'équilibre indispensable à notre bien-être.

Un massage bien-être permet :

- de détendre son esprit en favorisant le lâcher-prise : évacuation du stress et de l'anxiété ;*
- de détendre son corps en relâchant ses tensions musculaires ;*
- de s'apaiser grâce à un meilleur équilibre nerveux : c'est un soutien dans la gestion de ses émotions ;*
- d'aider son corps à éliminer les toxines en relançant la circulation des fluides (effet drainant) ce qui favorise également l'irrigation des tissus ;*
- de développer une meilleur écoute de son corps et de ses sensations ;*
- de se réapproprier son schéma corporel en matérialisant les limites de son corps : vous retrouvez un épanouissement et une estime personnelle.*

LES MASSAGES PROPOSÉS :

Californien 1h - 55€ : lent, enveloppant et doux, tout en délicatesse et volupté, ce massage vous apportera détente, relaxation et lâcher-prise pour un apaisement du corps et de l'esprit.

Suédois 1h30 - 85€ : relaxant ou tonifiant, superficiel ou profond, au choix en fonction de vos besoins, ce massage vous apportera une détente musculaire, une relaxation, un relâchement des tensions, un assouplissement des tissus, sans oublier l'effet drainant.

Micro massage crânien 30min - 30€ : dérivé de l'ostéopathie énergétique, il fait appel au toucher sensible énergétique. Il n'y a pas de manipulations, le toucher est doux, les mouvements presque imperceptibles. Il permet de rétablir le mouvement respiratoire primaire (c'est la manifestation de la vie dans le corps, c'est une sorte d'oscillation omniprésente dans chaque cellule, chaque organe, chaque os du corps). En déverrouillant les tensions crâniennes, il relance les pulsations au niveau de la boîte crânienne et donc dans le corps tout entier. Il agit également au niveau des sutures ostéo-crâniennes pour relancer la mobilité et la respiration intra-crânienne. Indications : fatigue nerveuse, déprime, manque d'entrain et de motivation, sentiment d'enfermement, maux de tête chroniques, cervicalgies, autres...

Visage - mains - pieds - 30min - 30€ : mouvements doux et enveloppants pour un massage délicat et décontractant.

Enfant 30min - 25€ : je m'adapte à l'enfant en fonction de ses envies : dos, pieds, mains, cuir chevelu c'est à lui de décider ! Douceur, détente et connexion à son corps seront au programme.

Et d'autres sont à venir...

Les massages proposés sont exclusivement des massages de bien être, de détente et de relaxation à visée non médicale, non érotique et non sexuel.

Pour chaque massage, il vous sera demandé quelques informations afin d'assurer le massage dans de bonnes conditions.

Les massages sont réalisés avec une huile végétale biologique à laquelle pourra être ajoutée une huile essentielle.