

"Je vous propose un accompagnement par le toucher, d'une durée d'une heure et demie environ, réparti en un ou deux temps sur chaque journée. Lors d'un échange, nous choisissons ensemble le massage du jour le mieux adapté à votre besoin et à vos envies, parmi plusieurs techniques :

Le drainage manuel et énergétique s'adresse à notre système lymphatique, il nettoie l'organisme et renforce le système immunitaire ; l'alternance de mouvements subtils et de points sur les méridiens d'acupuncture favorise un désengorgement des tissus et le rééquilibrage de votre énergie vitale.

Le massage californien est pratiqué avec de l'huile et au sol ; enveloppant, il emmène progressivement vers une perception subtile du corps. Il est associé à différentes techniques :

- le massage avec mobilisations qui met le corps en mouvement en jouant en douceur avec les articulations, donne une sensation de soutien et de prise en charge, et sécurise,

- le massage des pieds est qui défatigue et permet un nouvel ancrage, physique et psychologique,

- le shiatsu zen qui propose de parcourir les trajets des méridiens dans un rythme régulier par des pressions avec la paume des mains pour remettre en route les flux vitaux là où ils ont tendance à stagner.

Avec **la relaxation coréenne**, l'alternance de vibrations et de pauses libère la respiration et invite à un lâcher-prise musculaire très progressif.

En fin de massage et si vous le souhaitez, vous pourrez prendre le temps nécessaire pour exprimer votre ressenti."

Marie

Possibilité de massage Lomi Lomi par Nathanaël :

"**Le massage Hawaïen Lomi Lomi** imite le flux et le reflux de l'océan. J'utilise mes mains et mes avant-bras pour réaliser des mouvements fluides, longs et appuyés sur tout le corps. Le toucher est intuitif et connecté, les rythmes fluctuent au fur et à mesure du massage, la respiration se libère et le corps aussi. Pratiqué traditionnellement dans les temples, ce massage à l'huile chaude, sur table, enveloppant et accompagné de musique et de chants, permet de se relier à son propre espace de paix intérieure."

Nathanaël