

"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 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 met le corps en mouvement en jouant en douceur avec les articulations, il donne une sensation de soutien et de prise en charge et sécurise ;  
le massage des pieds défatigue et permet un nouvel ancrage, physique et psychologique ;  
le shiatsu zen 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.

**Le drainage manuel et énergétique** s'adresse à notre système lymphatique, il nettoie l'organisme de ses toxines et renforce le système immunitaire ; l'alternance de mouvements subtils exécutés à fleur de peau en direction des relais ganglionnaires et de points précis sur les méridiens d'acupuncture favorise un désengorgement des tissus et le rééquilibrage de votre énergie vitale.

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

*Marie*