

Massages bien-être

Par Yannick Bertin - Ostéopathe

Pourquoi ?

Le massage bien-être est une approche par le toucher qui respecte le rythme et les limites de chacun. Par son action globale, il nous offre la possibilité de mieux vivre « corps et esprit » dans l'unité. Méthode de soin holistique, le massage agit sur la totalité de l'être et permet ainsi sa restructuration, sa ré-harmonisation.

Il limite l'impact du stress sur notre corps en :

- procurant un état de détente physique et psychique ;
- renforçant la capacité du corps à se soigner par lui-même ;
- limitant les douleurs articulaires et musculaires ;
- combattant la nervosité, la fatigue et les maux de têtes.

Pour qui ?

Si vous souhaitez :

- vous réconcilier avec votre corps ;
- préparer votre corps ou récupérer d'une épreuve sportive ;
- évacuer les tensions accumulées liées au stress ;
- vous offrir un moment agréable d'attention et de prévention ;
- vivre une nouvelle expérience sensorielle et spirituelle ;
- l'offrir en cadeau...

Comment ?

Tarif pour tous les massages : 50 à 70€

Durée de chaque séance : 1H à 1H30

Lieu : Orléans centre



Corps & Parole

Association Corps et Parole www.corpsetparole.org

Yannick Bertin 0626731238

La carte des soins

1- Esprit Zen

LES CLASSIQUES :

L'usage de l'huile, l'alternance des mouvements, le contraste du rythme et de la pression relâchent vos tensions et vous apportent un état d'équilibre et de paix profonde. Les mouvements de ce massage sont précis, doux, profonds, structurants et unifiants.

2- Eveil Matinal

Ce massage à l'huile dynamisant vous permet d'oublier vos tensions musculaires et il stimule votre circulation et votre énergie vitale. Le travail articulaire inspiré du TOG (Training Osteopathic General) et les percussions dynamiques revitalisent votre corps.

3- Massage AMMA

LES SPECIFIQUES :

Le massage Amma, de tradition japonaise, est à la base de toutes formes de massage par accupression incluant les formes modernes du shiatsu.

Ce massage est composé d'une séquence chorégraphiée, sur tout le corps habillé, utilisant 25 techniques manuelles différentes sur plus de 140 points d'acupuncture.

A la fois relaxant et revitalisant...

4- Second Souffle

Cette approche manuelle est la jonction d'une relance du MRP (Mouvement Respiratoire Primaire) et d'une libération des diaphragmes propre à l'ostéopathie. Ce soin est potentialisé par un travail actif sur la respiration. Le tout favorise l'oxygénation du corps, l'énergie, la vitalité et une profonde détente.

5- Voyage Vibratoire

Cette approche UNIQUE du massage utilise la vibration d'instruments de musiques traditionnels et inspirants. Le « didjeridoo », les « bols de cristal » dit vaisseaux, et « l'océan drum » sont joués en direct. La résonance ressentie dans chacune de vos cellules vous offre une sensation d'harmonie et d'équilibre, entre ciel et terre... pour un recentrage garanti. Un silence qui parle, une véritable expérience spirituelle, une méditation, un voyage dans le temps et dans l'espace.

Attention :

Soins de bien-être non thérapeutiques. Le terme « massage » englobe différentes approches corporelles. Cette méthode ne remplace pas votre médecin, votre kinésithérapeute, votre ostéopathe, les médicaments prescrits, ni la psychothérapie.