

## *Un massage "méditation"*

*Dans un premier temps, j'établis le contact avec le corps, par la transmission d'énergie chaude par la paume des mains.*

*Cette présence énergétique chaude, douce et bienveillante, permet au corps de lâcher ses tensions profondes, d'absorber dans les différentes parties touchées, l'énergie dont il a besoin, de se rééquilibrer et s'il accepte ce "laisser faire", la reconnexion avec son moi profond.*

*Accéder à une détente profonde,*

*Une pleine conscience de son corps, de sa circulation énergétique.*

*Un lâcher prise du mental.*

*Le temps est comme suspendu...*

*Le Massage libre, intuitif, peut commencer...*

*Une attention particulière est portée sur les zones et points réflexes...*

*Les pressions glissées, les étirements lents et profonds, les mouvements circulaires, d'enrobage, dénouent les tensions musculaires et permettent à chaque articulation de s'ouvrir, de se libérer. En plus de leurs vertus déstressantes, ils procurent une sensation de bien-être.*

*Les manœuvres de pompages, pétrissages, dépétrissages des muscles et de la peau, offrent une meilleure circulation sanguine et lymphatique et une élimination des toxines.*

*Le corps respire plus librement. L'esprit est apaisé. L'énergie est renouvelée.*