

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.