



# Massage Californien

---

## ☛ Définition

- ❖ Un massage relaxant qui aide, par des mouvements glissés, à lutter contre le stress et à résister aux agressions quotidiennes. Équilibrant, harmonisant, globalisant et unifiant.

## ☛ La technique

- ❖ Sculpture des formes, modelage des contours, unification de volume
  - Objectifs : entraîner un bien-être corporel et un mieux-être psychique

## ☛ Applications thérapeutiques

- ❖ relâchement des tensions accumulées
- ❖ apaisement psychologique
- ❖ Détente et relaxation



# Massage énergétique

---

## ☛ Définition/Méthode

- ❖ Mouvements progressifs, lents, fluides et enveloppant qui offrent une profonde relaxation physique et psychique

## ☛ La pratique

- ❖ Modelages légers et enveloppants, suivis par des pressions glissées qui deviennent plus appuyées sur les parties du corps particulièrement tendues, et digito-pressions sur certains points d'acupuncture.
- ❖ Massage exécuté avec des huiles parfumées pour favoriser le glissement des mouvements sur le corps
  - Objectifs : soulager les tensions cachées et profondes et retrouver la sensation d'un bien-être total. Rééquilibrer les énergies vitales.

## ☛ Applications thérapeutiques

- ❖ relaxe l'esprit et le corps, libère du stress
- ❖ dénoue les douleurs musculaires ou chroniques
- ❖ améliore la circulation sanguine
- ❖ rééquilibre les énergies



# Massage Hawaïen

---

## • Définition/Méthode

- ❖ Lomi lomi » est un terme hawaïen signifiant « massage », « presser » et « malaxer ». Les gestes influencés par les arts martiaux et la danse, sont fluides et rythmés. Cette pratique a pour but de toucher l'esprit, le respect et l'attention reliant le cœur, le corps et l'âme à la source de vie.

## • La pratique

- ❖ Massage exécuté avec de l'huile tiède utilisée en très grande quantité principalement avec les avant-bras.
  - Objectifs : Acquérir une plus grande sérénité et de se trouver dans un état mental davantage apaisé

## • Applications thérapeutiques

- ❖ Recentrage
- ❖ Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique
- ❖ Dénouer les tensions musculaires



# Massage Balinais

---

## ● Définition/Méthode

- ❖ Le massage balinais s'inspire des techniques ayurvédiques, chinoises et thaïlandaises. A l'image des habitants de Bali, il est profond, doux et tendre. C'est un parfait équilibre entre la douceur et la tonicité dont le corps a besoin pour se ressourcer. Un moment unique de relaxation profonde.

## ● La pratique

- ❖ Les mouvements appliqués visent à combiner douceur, relaxation, tonus et énergie par pétrissage, effleurage, palpé-roulé, percussions, digitopuncture...
- ❖ la technique consiste dans un premier temps à masser et accentuer la pression des doigts et avant-bras sur des parties du corps bien précises, travaillant ainsi sur les points névralgiques. Dans un second temps, il s'agira d'étirements visant à relaxer mais aussi à dynamiser les flux sanguins et énergétiques du corps.
- ❖ Massage exécuté avec des huiles parfumées pour favoriser le glissement des mouvements sur le corps
  - Objectifs : apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit

## ● Applications

- ❖ Apporte une harmonie entre le physique et le mental, libère du stress
- ❖ soulagement des douleurs physiques et spirituelles.



# Drainage Lymphatique Manuel

## Définition

- ❖ Application d'une technique de massage visant à lutter contre la cellulite et faciliter le déstockage des graisses

## La pratique

- ❖ Allie pétrissage et digitopression des méridiens afin de casser la chaîne moléculaire adipeuse
  - Objectif : éliminer l'effet peau d'orange et modeler les formes
- ❖ Stimulation de nombreux points sur le ventre et les jambes
  - Objectif : favoriser l'élimination des déchets et relancer la circulation sanguine

## Applications thérapeutiques

- ❖ problèmes de cellulite et de surpoids



# Détente Mains-Pieds

---

## ☛ Définition/Méthode

- ❖ Un massage de confort pour assouplir et soulager les douleurs, il permet de dénouer des tensions situées dans la paume, le poignet, l'avant-bras mais aussi peut aller jusqu'aux épaules, trapèzes et omoplates !

## ☛ La pratique

- ❖ Enchaînement de techniques de massage lentes et douces sur les mains et les avant-bras, sur les faces internes et externes
- ❖ toucher-détente par des étirements, balayages, pressions, qui se déroule sur une chaise de massage ergonomique pour un travail du dos, des hanches, des épaules, de la nuque, des bras, des trapèzes,...

## ☛ Applications thérapeutiques

- ❖ retrouver la souplesse des mains
- ❖ Combattre l'usure des ligaments et des tendons
- ❖ retarder les signes du vieillissement cutané
- ❖ évacuer le stress et procurer détente et bien-être





# Les pierres chaudes

---

## ☛ Définition/Méthode

- ❖ Pratique traditionnelle qui consiste à chauffer des pierres de basalte dans un bain d'eau chaude dont la température reste constante, afin d'induire lors du massage avec ces pierres, des effets physiologiques de détente et de détoxification
- ❖ Doux pour le corps, les pierres chaudes apportent une grande sensation de bien-être, une harmonie perceptible et une détente remarquable

## ☛ La pratique

- ❖ Les pierres chaudes sont posées sur certains endroits clés du corps, des épaules ou de la nuque... selon les besoins de la personne. La chaleur transmise au corps élimine les tensions grâce aux effets thermiques.
  - Objectifs : la circulation du sang est stimulée, le flux lymphatique favorisé

## ☛ Applications thérapeutiques

- ❖ Diminue le stress, les tensions et la fatigue
- ❖ Equilibre les flux d'énergies et neutralisent les énergies négatives
- ❖ Harmonise le corps et l'esprit
- ❖ Apporte détente, bien-être et relaxation
- ❖ Estompe les tensions musculaires et éliminent les toxines



# Les serviettes chaudes

---

## ☛ Définition/Méthode

- ❖ Pratique japonaise très prisée par les impératrices, et considérée comme « le » lifting japonais.

L'enchaînement fluide d'un gommage léger aux éclats de noix du Périgord, de massage lents et délicats l'huile d'abricot depuis les épaules jusqu'à la pointe des cheveux, et l'enveloppement de votre visage dans les serviettes chaudes feront de ce massage un instant unique de bien-être.

- ❖ Doux pour le visage, les serviettes chaudes apportent un fin mélange de bien-être et de beauté naturelle en unifiant le grain de peau et en illuminant le teint.

## ☛ La pratique

- ❖ Cette prestation commence par un léger gommage suivi de différentes techniques de massages lents et délicats sur le visage et particulièrement sur les zygomatiques. Enfin, les serviettes chaudes envelopperont entièrement votre visage pour une profonde relaxation.

## ☛ Applications thérapeutiques

- ❖ Tonifie etaffermit l'épiderme
- ❖ Diminue le stress, les tensions et la fatigue
- ❖ Equilibre les flux d'énergies
- ❖ Apporte détente, bien-être et relaxation





# Shiatsu du visage

---

## 🍵 Définition/Méthode

- ❖ Le Shiatsu du visage est aussi appelé "Lifting japonais ». Il se pratique avec ou sans huile. C'est une technique spécifique, dont l'action se concentre sur les zones réflexes du visage et du cuir chevelu.

## 🍵 La pratique

- ❖ C'est une technique qui stimule des points précis d'acupuncture pour une action directe sur les tensions du visage. Les pressions lentes localisent les tensions et les débloquent immédiatement
- ❖ Il s'agit d'un enchaînement planifié qui débute par des étirements doux suivis d'une préparation tissulaire des différentes parties du visage. Enfin, des pressions d'intensité progressive sont exercées à l'aide des pouces et des doigts sur les méridiens.
- ❖ Il peut se pratiquer seul ou en complément d'un massage de relaxation

Objectifs : Elimination des toxines et des déchets dans le corps

Activation de la circulation et rééquilibrage des énergies le long des méridiens....

Drainage lymphatique et microcirculation.

→ Un teint clair et lumineux, des traits reposés, une peau hydratée et rose, un mental apaisé, le stress évacué.....

## 🍵 Applications thérapeutiques

- ❖ Stress
- ❖ Fatigue
- ❖ Anti vieillissement



# Réflexologie plantaire

---

## ☛ Définition/Méthode


- ❖ La réflexologie plantaire est une très vieille méthode manuelle qui agit sur les zones réflexes des pieds.  
Utilisée pour travailler les terminaisons nerveuses de tout notre corps, elle est avant tout préventive, mais peut également être utilisée en complément d'un traitement médical.  
Elle harmonise les fonctions vitales, active le système lymphatique et favorise l'élimination des toxines.  
Elle libère du stress et des tensions nerveuses pour procurer bien-être, apaisement et relaxation profonde.
- ❖ ATTENTION : Elle ne se substitue en aucun cas à la médecine traditionnelle.

## ☛ La pratique

- ❖ Alternance d'actions parfois douces, parfois appuyées afin de rétablir la circulation des énergies dans l'ensemble du corps pour libérer les différents blocages.

## ☛ Applications

- ❖ Anti stress
- ❖ Troubles de la circulation sanguine, troubles digestifs, troubles du système nerveux, troubles articulaires,...
- ❖ Soulage les tensions du dos,...



# Hypnose Ericksonienne

---

## ● Définition/Méthode

- ❖ L'hypnose ericksonienne induit un état de conscience modifié dans lequel le patient peut orienter son attention vers un but spécifique. Le patient, soutenu par les paroles persuasives et évocatrices du praticien, plonge dans son inconscient pour y puiser de nouvelles ressources, choisir les solutions au problème qu'il veut résoudre et effectuer une transformation intérieure positive.

## ● La pratique

- ❖ Mettre la personne dans un état modifié de conscience afin qu'elle trouve par elle-même la solution à son problème la plus écologique pour elle.
  - Objectifs : Thérapie brève qui permet en un minimum de séance d'atteindre ses objectifs

## ● Applications thérapeutiques

- ❖ Addictions - phobies
- ❖ Troubles divers du comportement
- ❖ Confiance en soi
- ❖ Et beaucoup d'autres choses encore



# Reiki

---

## • Définition/Méthode

- ❖ Le Reiki est une pratique énergétique entièrement centrée sur la personne elle-même et ses potentiels. Par son travail de méditation, le praticien l'aide à libérer ses tensions du corps et de l'esprit et ainsi accéder à ses potentiels naturels de lâcher-prise, de détente, de bien-être, etc.

## • La pratique

- ❖ Le consultant est allongé pendant que le praticien travaille 12 points précis du corps (tête, torse, ventre, jambes et pieds) en pratiquant un travail de résonance méditative qui permet de dénouer les contractures énergétiques en unissant le corps et l'esprit. Par la détente méditative profonde déclenchée chez le consultant, celui-ci s'installe dans sa profondeur et accède à ses potentiels naturels solutionnants.

## • Applications thérapeutiques

- ❖ Rééquilibrer ses énergies et détendre le corps et l'esprit,
- ❖ Optimiser l'énergie (vitalité naturelle au quotidien),
- ❖ Conserver son équilibre psychique et physique (pratique de prévention),
- ❖ Lutter contre le stress et les blocages émotionnels,
- ❖ En accompagnement des douleurs physiques et des souffrances psychiques,
- ❖ Faire un travail sur soi et donner un sens à sa vie