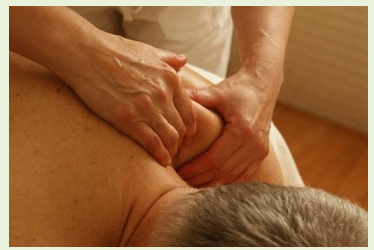


Massage* intuitif bien-être



Une invitation à la relaxation totale du corps... et de l'esprit.

Le massage intuitif : c'est un massage-relationnel sans protocole, basé sur la présence bienveillante, l'écoute et l'accueil de vos besoins et attentes du moment. C'est un massage qui vient du cœur.

Je puise dans les techniques du massage californien, du Tuina, de l'énergétique, de la relaxation coréenne et autres approches de toucher corporel. C'est un massage pratiqué de manière intuitive, sensible, dans l'attention et le respect de la relation dans l'instant présent.

Le massage peut être doux et profond, alternant lenteur et vitesse, toucher enveloppant, fluide, relaxant et proposant aussi des étirements, pressions, vibrations ou encore des oscillations pour une détente complète du corps et de l'esprit...

Au-delà d'un simple "massage de détente", c'est une rencontre avec soi-même, une reconnexion avec son corps, une présence à soi qui conduit à un sentiment d'unité.

"Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter" – Proverbe chinois

Pour qui ?

- Pour ceux qui ressentent le besoin de faire une pause et veulent libérer les tensions accumulées par la vie quotidienne : problème de sommeil, nervosité, agressivité, irritabilité, douleurs musculaires ou articulaires...
- Pour ceux qui veulent apprendre à "lâcher prise" et sentir comme ça peut être bon,
- Pour ceux qui souhaitent retrouver le chemin de leur corps, qui veulent lui offrir ce cadeau merveilleux, celui d'être écouté et choyé,

Que vous n'ayez aucune expérience du massage ou que vous y soyez habitués, vous êtes les bienvenus !

Bienfaits

Au-delà du bénéfice le plus connu et le plus recherché qui est la détente des tensions musculaires, il est reconnu que le massage exerce une action plus globale de bien-être et de développement personnel, sur les autres plans, émotionnel, psychologique, voir spirituel.

Comme il influe sur le système nerveux en engendrant une relaxation profonde qui déconnecte le mental et régénère la personne sur le plan nerveux. Il apporte réconfort et confiance en soi.

Une personne massée régulièrement est détendue, en bonne santé, elle est équilibrée et nourrie sur le plan émotionnel.

* Massage de bien-être global, sans **aucun but médical ou thérapeutique**, qui ne s'apparente en aucune manière à la pratique de la kinésithérapie et n'inclue **aucune prestation érotique**.

Contre-indications

Les massages sont contre-indiqués en cas de :

Fièvre, lésion cutanée, grosseur non diagnostiquée, œdème, cancer, contusion, douleurs dorsales aiguës, veine variqueuse, phlébite, thrombose, maladie cardio-vasculaire, entorse, foulure, brûlure...

Si vous pensez être atteint d'un ou des symptômes ou pathologies cités ci-dessus, merci de solliciter le professionnel de santé adapté qui validera avec vous le bien-fondé de mes prestations.

Comment ?

Je vous reçois sur rendez-vous, à Grenoble, dans un espace dédié à la détente et à la relaxation. Après quelques mots d'accueil et le recueil de votre besoin du moment, je vous propose un massage personnalisé et unique car il s'inscrit dans l'intuition de l'ici et Maintenant.

A la fin du massage, je vous invite à rester quelques instants en silence les yeux fermés pour intégrer vos ressentis.

Je pratique le massage habillé ou à l'huile sur corps dénudé ou partiellement dénudé.

Les séances se déroulent dans le RESPECT de l'intimité et de la pudeur des personnes donnant et recevant le massage.
Le manque de courtoisie physique, ou verbale entraînera l'arrêt immédiat de la séance qui sera due.

Massage à l'huile végétale biologique : 1h - 50 €

Je propose également des cartes cadeaux, pour ne pas manquer une occasion d'offrir un moment de relaxation, de sérénité et de détente à ceux qui vous sont chers (Noël, Fête des mères, Fête des pères, Pot de départ professionnel, Départ en retraite, Anniversaire, St-Valentin, Catherinette, Enterrement de vie de jeune fille, Mariage... ou pour le plaisir de faire plaisir !)

Ethique

En tant que membre de l'association professionnelle OPTIME, voici quelques unes des règles déontologiques auxquelles je m'engage :

- Le nom et les coordonnées de ma clientèle sont confidentiels.
- Tout ce qui m'est confié reste dans le secret de la séance.
- Le respect de la vie privée est garanti.
- Aucun jugement n'est porté sur vous et vos opinions.
- Le respect de la personne (intégrité physique et morale) est préservé.

Catherine Favre-Moiron - c.favre-moiron@laposte.net - 06 95 38 06 34

