

Stopper le mental et alléger les pensées : Massage du Crâne

Alliance du Tui Na et du massage Indien du crâne.
Ce massage procure une relaxation globale, psychologique et émotionnelle.
La technique consiste à réaliser des mouvements sur le cuir chevelu, mais aussi le visage, le cou, les épaules et les oreilles.
Parfaitement adapté pour les personnes en proie à un stress quotidien, il est également efficace sur les individus souffrant de troubles du sommeil, de migraines, ou encore de pressions oculaires, musculaires.
De plus les pressions réalisées au niveau du cuir chevelu favorisent la circulation sanguine, et contribuent, en outre, à apporter au cerveau l'oxygène dont il a besoin, cela permet de vider les pensées pour repartir vers d'autres horizons.



Faire circuler l'énergie : Massage Tui Na

Le Tui Na est le nom du massage selon la médecine traditionnelle Chinoise.
Massage dynamique pendant lequel les mains et doigts du thérapeute viennent au contact de vos méridiens et points d'acupuncture pour soulager les tensions, défaire les nœuds et faire circuler votre force vitale (Le Qi).
Ce massage débute par la tête pour se terminer aux pieds. Se fait généralement sans huile et peut être réalisé par-dessus les vêtements.



Se connecter à ses sens : Massage des 5 mondes

Massage des mains, des pieds et de la tête.
Pour retrouver sa connexion avec les différents axes de notre rapport au monde.
Massage habillé.



Se sentir vibrer : Massage Onavi

Massage habillé et sans huile.
Alliance des techniques vibratoires et ondulatoires.
L'Onavi s'inspire des massages Coréens, Chinois, Sarawak... Le corps vibre pour reprendre sa place dans son espace au rythme de ses pulsations et de la musique.



Retrouver son corps, sa peau, son enveloppe : Massage intuitif

Massage aux huiles végétales et aux huiles essentielles selon demande.
Massage enveloppant qui permet une détente profonde du corps et de l'esprit, tout en douceur.
Allonger sur la table, les huiles viennent hydrater votre peau, détendre vos muscles, les pensées s'éloignent et la musique vous transporte....le lâcher prise.



Réflexologie plantaire

Séance en plusieurs temps :
- Mobilisation et étirement du pied.
- Massage de la voute plantaire.
- Travail en profondeur des zones concernées (selon la demande et le ressenti).
- Détente au bol Kanzu avec baume réparateur et hydratant.

Massage Bien-Être

Massage musculaire relaxant et léger.



Récupération du sportif

Favorise l'élimination des déchets métaboliques liés à l'effort, atténue les courbatures post-effort, redonne la souplesse aux muscles, soulage les articulations et permet le réalignement des fibres musculaires (entre autres).

Massage détente musculaire

Massage relaxant mais plus profond qui permet, en plus, un relâchement des tensions musculaires localisées.



YOGA

« Hatha » signifie énergie, force ; « Yoga » signifie atteler, joindre, unir, réunir.

C'est l'union de l'Âme Individuelle à l'Âme Universelle ...

Le yoga sous toutes ses formes amène à trouver l'unité en soi.

Pratiqué régulièrement, le « Hatha-Yoga » (Yoga Postural) favorise l'harmonie, l'équilibre, la souplesse, la coordination, la concentration et la force physique.

Le Hatha-Yoga s'adresse à tous, hommes, femmes, jeunes, moins jeunes.

Nous proposons, des cours et/ou des ateliers de yoga, en groupe ou en individuel.

REÏKI

C'est un temps de pause que l'on s'accorde pour revisiter son corps, ses émotions. C'est un voyage intérieur.

Pour les plus "terre à terre", le Reiki est une méthode de relaxation. Allongé ou assis, habillé, je pose mes mains sur ou au-dessus de certaines zones, souvent associées aux chakras. La sensation de chaleur permet une détente profonde, aidée en cela par les lumières tamisées et la musique.

Pour les plus "connectés", le Reiki équilibre les courants énergétiques dans le corps. Il rétablit l'harmonie globale et traite les plans physiques, émotionnels, mentaux et spirituels.

BAINS DE FORÊT

Une pratique de santé anti-stress venue du Japon : À l'image des bains de mer, prendre un "bain de forêt" consiste à se rendre dans un environnement peuplé de grands arbres (bois ou parcs arborés) et de s'y plonger en sollicitant ses cinq sens. Cette pratique est née au Japon, un pays où l'amour et le respect de la nature sont très ancrés dans la culture.

Les **bains de forêt font chuter le taux de cortisol (hormone du stress) et la tension artérielle**. En particulier, la zone du cerveau correspondant aux ruminations est désactivée. Ainsi, la sylvothérapie agit donc non seulement sur le stress mais aussi sur l'anxiété.

Les **bains de forêt agissent au niveau cellulaire sur le fonctionnement du système immunitaire** : l'immersion en forêt constitue donc une pratique idéale pour se préparer aux épidémies hivernales !

Le simple fait de marcher en forêt améliore l'intuition, la concentration et l'imagination.

Nous proposons donc la possibilité, avec l'aide d'un accompagnateur spécialiste, de bénéficier des bienfaits d'un bain de forêt, à réserver sur rdv.

RELAXATION ET MÉDITATION

Et si vous profitez de ce merveilleux endroit pour vous ressourcer, pour vous recentrer et vous reconnecter à vous-mêmes !!

Nous vous proposons des ateliers de groupe d' 1h ou plus pour plonger à votre rencontre. Les ateliers sont basés sur différentes techniques de méditations (méditation transcendante, de pleine conscience, yoga-nidra...) et de relaxation (technique de yoga, sophrologie, relaxation de Jacobson...), mettant en avant le corps, la respiration, l'imagination,

