



Massage bébé

A distinguer des caresses aux vertus stimulantes, le massage doit permettre à bébé de se relaxer. Au-delà d'un simple moment de détente, il lui permettrait de mieux dormir et pourrait même le soulager des petits maux de ventre et autres tracasseries fréquents... Ne vous privez pas de cet échange avec votre enfant.



Massage future maman

Mal de dos, jambes lourdes, prise de poids... La grossesse peut s'avérer éprouvante pour les futures mamans, tant physiquement que moralement. En accompagnant les bouleversements qu'elles vont connaître pendant 9 mois, les massages peuvent leur apporter un réel mieux-être. Et même, si elles le souhaitent, les aider à établir un premier contact avec leur bébé. Mais attention à bien respecter les recommandations d'usage



Massage Sénior

est particulièrement efficace contre les maux et les douleurs associés avec le temps. La technique du massage pour seniors ne diffère pas beaucoup de celle du massage habituel. Cependant, les techniques utilisées doivent prendre en compte le corps qui demande une attention toute particulière. Il doit être positionné avec précaution. Une grande attention est portée lors du positionnement. Les séances de massage pour senior durent habituellement entre 30 minutes et une heure selon la mobilité. Un massage des pieds ou des mains peut améliorer la sensibilité corporelle, accroître les sensations et la circulation dans certaines parties du corps

Massage Bébé / Future maman

6h / 1 jour

95€

Avec ce format de stage sur un jour, nous avons souhaité permettre une première expérience d'apprentissage de ces techniques sans optique professionnelle. Tout au long de la journée, le programme est centré sur la pratique. Nous abordons les gestes fondamentaux avec ou sans huile. A la fin de cette journée, vous serez capables d'effectuer une technique cohérente.

Réflexologie – plantaire / faciale

RÉFLEXOLOGIE : STIMULEZ LES ZONES RÉFLEXES POUR SE SENTIR MIEUX

Notre tête, nos pieds sont connectés avec le reste de notre corps par une série de nerfs. Chaque organe ou partie du corps correspond à une zone ou à un point sur la tête et les pieds. La connaissance de ces différents points permet de localiser et de dissiper les tensions afin de rétablir l'équilibre du corps. Ce concept est appelé la réflexologie.



Il y a des millénaires, les Chinois, les Indiens, les Thaïlandais, les Egyptiens se massaient les pieds. Ils avaient même fait de ce geste une véritable thérapie.

Le système nerveux et la peau sont intimement liés, puisqu'ils sont issus du même feuillet embryonnaire. C'est pourquoi le massage agit en profondeur sur le système nerveux avant d'arriver jusqu'aux organes vitaux.

Les pieds, la tête possèdent une grande quantité de terminaisons nerveuses et de méridiens. On l'a popularisé au début des années 1900 quand la médecine a commencé à étudier les cellules nerveuses de la tête et des pieds.

La réflexologie se pratique allongée, ou assis sur un siège, avec de l'huile, de la crème sur les zones réflexes. C'est un moyen naturel, simple, qui permet d'améliorer la qualité de la vie. On utilise des techniques de massage pour stimuler les nerfs. Chacun de ces nerfs est branché à des glandes et organes différents du corps. Trois niveaux de formation en réflexologie sont proposés de l'initiation au perfectionnement avec l'intégration des méridiens et points d'acupuncture.

Réflexologie - plantaire

La réflexologie plantaire est entièrement consacrée aux pieds avec des pressions, des effleurements des pieds jusqu'aux genoux, sur des points précis des pieds, de manière à soulager les douleurs et les tensions et/ou à stimuler l'organisme dans ses diverses fonctions. En respectant une cartographie des pieds comme reflet de notre corps, on peut voir qu'il existe 60 points réflexes, chacun correspondant à un organe, une glande ou une partie de corps. (témoignages premiers ressentis debout: jambes légères, désenflées, détente, douleurs atténuées voir disparues, pieds souples...) plus accessible pour les personnes pudiques lors d'un premier soin.

plantaire / faciale initiation
plantaire / faciale niveau I

6h / 1 jour ou 2x3h
12h / 2 jours ou 4x3h

95 €
180 €

Réflexologie - faciale



La technique est manuelle au niveau du visage, cuir chevelu, nuque, allongée avec application d'une crème.

Un enchaînement où tout est fluide et harmonieux.

Tout le savoir faire au bout des doigts. Les changements de couleur ou de structure de notre visage révèlent les déséquilibres de notre organisme.

Par ailleurs, la stimulation des points réflexes du visage détend le visage, améliorer la circulation et estomper les rides. Un bénéfice santé et beauté naturel.

Réflexologie Thai



Cette formation à la réflexologie est transmise selon l'enseignement donné à l'école Wat Po de Bangkok.

Un savoir-faire transmis au cours de ces trois derniers millénaires est pratiqué des pieds jusqu'aux genoux, des mains jusqu'aux biceps, de la tête jusqu'aux biceps, sur les zones réflexes mais aussi sur les méridiens et points d'acupuncture sur les lignes «Sen» avec un stylet.

plantaire / faciale initiation
plantaire / faciale niveau I

6h / 1 jour ou 2x3h
12h / 2 jours ou 4x3h

95 €
180 €

Relaxation / Méditation / Sophrologie

La relaxation, est une pratique très ancienne trouvant notamment leurs sources dans le yoga nidra. Le mot "yoga" signifie "union", tandis que le mot "nidra" se traduit par "sommeil". Il s'agit d'une méthode ancestrale d'origine indienne, permettant de placer son attention dans le corps. Elle permet d'entrer en contact avec un état de détente, par le biais d'un travail sur la respiration, sur la prise de conscience et la détente de toutes les parties du corps, Pratiquée au quotidien elle apprend à être à l'écoute de son corps, de ses émotions et de son mental et de diminuer le stress.



La méditation est une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste souvent en une attention portée sur un certain objet de pensée ou sur soi. Elle implique généralement que le pratiquant amène son attention sur un seul objet d'observation réel ou symbolique ou bien des sensations

La méditation est au cœur de nombreuses pratiques spirituelles ou religieuses comme celles du bouddhisme, de l'hindouisme, du jainisme, du sikhisme, du taoïsme, du yoga, de l'islam, du christianisme ainsi que d'autres formes plus récentes de spiritualité.

C'est une pratique visant à produire la paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental. Elle permet de s'affranchir du flot de pensées qui traverse sans cesse notre esprit et d'être pleinement éveillé à l'instant présent. Il s'agit de prendre conscience de chaque instant, de son corps, des autres et de son environnement. Elle permet d'être "éveillé", en pleine conscience de soi et des autres à chaque moment de son existence.

La sophrologie du Grec SOS : harmonie PHREN : conscience LOGOS : étude et discours

C'est une discipline permettant d'acquérir ou de retrouver une harmonie physique et psychologique en se mettant à l'écoute de son corps et de ses sensations, de trouver de nouvelles ressources en soi, d'aller à la rencontre de ses potentiels pour les optimiser, d'améliorer sa qualité de vie, son capital santé et son bien-être dans la globalité de son être. Elle permet d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Elle va rétablir une juste et harmonieuse collaboration entre conscient et inconscient et équilibre les fonctions des deux hémisphères du cerveau gauche et droit.

C'est donc une relaxation qui est poussée à son extrême et qui, en elle même, apporte un grand bien-être, une harmonie intérieure, qui protège des stress.

Peut se pratiquer: debout, assis ou couché.

RELAXATION – MEDITATION – SOPHROLOGIE

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------|-------|
| Relaxation / Méditation de groupe | 6h / 1 jour ou 2x3h | 95 € |
| Sophrologie niveau I | 12h / 2 jours ou 4x3h | 180 € |
| Sophrologie - Thèmes | 6h / 1 jour ou 2x3h | 95 € |

Thèmes: Addictions – Deuil - Maladie - Maternité - Sport - Travail - Sexualité - Enfant et adolescent - Examens - Poids - Douleur - Sommeil - Confiance en soi

Les champs d'application sont nombreux mais ne remplacent pas un traitement médical