

Origine

Le massage Tibétain, est un mélange de mouvements pris sur plusieurs techniques de relaxations, de pressions.

Son origine n'est pas tibétaine, je le nomme ainsi car nous emmenons nos clients (tes) à un lâché prise et sur des respirations, une méditation courte pour que nos clients (tes) puissent voyager à travers leurs corps.

La pratique

Le massage s'effectue sur des parties corporelles : du haut du dos jusqu' au sacrum, les épaules, les mains et la tête.

Le client est assis sur un tabouret les pieds au sol

Le massage se fait sans huiles et le client (e) reste habillé

Le praticien est derrière vous et s'assure que le receveur soit bien installé.

1° Prise de contact énergétique sur les épaules

2° Décontraction sur le haut du dos, sacrum, épaule et mains petites pressions du cou

3° Massage tonique et apaisant du cuir chevelu

4° Éventail

Fin du protocole.

Les bienfaits

Un lâcher prise, détente, apaisement, sensation de légèreté.

A faire après une journée de travail (réunions, animations, cours) stress, fatigue.

Pour faire descendre le trop plein.