

Massage* Tibétain

Ce massage est une invitation au lâcher prise

Il se pratique sans huile, le client reste habillé installé sur un tabouret

Ce massage se déroule sur un temps de 30mn (durée du massage)

- Accueil : Un temps d'échange et d'écoute pour faire connaissance et pour que je puisse m'informer des éventuelles douleurs

- Installation du client

- Musique d'ambiance zen

- Méditation courte

- Prise de contact

- Décontraction du dos et des épaules

- Mouvements tonique avec pression

- Final très doux enveloppement

- Après la séance, une tasse de thé est offerte afin reprendre contact tranquillement avec vous-même.

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

Comme toute pratique de modelage ce soin n'est en aucun cas une démarche médicale ou paramédicale. Elle n'a aucune vocation à traiter une maladie.