



## Méthode utilisée et informations pratiques

J'ai suivi la formation de "Praticienne Bien-être, option Accompagnante Bien-être" à raison de 250 heures au centre de formation au toucher Tact & Bien-être Grand Est.




A l'origine de cette approche par le toucher :

Claude Camilli, éducateur au début de sa vie professionnelle, avait observé que lorsqu'il prodiguait, pendant la pratique sportive, des massages à des jeunes en difficultés sociales, une relation de confiance s'établissait et libérait leur parole.

Fin des années 50 alors psychologue analyste jungien, il a créé le massage sensitif, il est ainsi devenu un précurseur des psychothérapies utilisant le toucher.

### Déroulement d'une séance individuelle

**Une séance individuelle se passe généralement en 3 temps :**

-  un temps d'accueil où vous avez la possibilité de parler en toute confidentialité du ou des sujets qui vous préoccupent d'ordre personnel, social, physique ou psychique ainsi qu'exprimer l'attente que vous avez du massage
-  un temps de massage où vous avez le choix de la tenue (habillée ou en sous-vêtement) avec ou sans huile ainsi que de la posture assise sur un fauteuil ou allongée sur la table de massage ou sur lit médicalisé. De plus ce massage vous donne la possibilité de changer de position si vous le souhaitez au moment qui vous convient
-  un temps d'écoute disponible pour vous autoriser à exprimer votre ressenti, et vous aider à faire le point à l'issue de la séance écoulée.

Pendant le déroulement d'une séance, ces trois temps sont possibles sans être obligatoires et respectent votre demande. Cette approche s'adapte en effet à chaque personne car chacune est unique.

NB : quelques contre-indications existent mais elles sont peu nombreuses, lors de notre premier entretien je m'enquiers de celles-ci.

Le massage bien-être peut être complémentaire à des traitements médicaux, thérapeutiques mais en aucun cas ne remplace ceux-ci.

## Démarche personnelle








### Pour qui ? Pour tous, femme ou homme

A tous les âges de la vie, chacun a droit de trouver et de ressentir son bien-être. Cette approche est adaptée à tous les publics, notamment pour vous senior ou personne en situation de handicap.

### Pour quoi ?







Besoin d'un temps pour vous ? De vous détendre ? De vous reconnecter ?

C'est un temps que vous dédiez entièrement à vous-même, un temps de respiration. En plus d'une détente profonde, le massage bien-être, même s'il n'est pas médical, a des effets bénéfiques au niveau physiologique car il aide à :

-  rendre la peau et les muscles plus souples
-  améliorer la mobilité articulaire
-  augmenter la capacité respiratoire et l'oxygénation des tissus.
-  améliorer la circulation sanguine et lymphatique
-  améliorer la digestion et réduire la constipation
-  renforcer l'immunité et l'équilibre hormonal
-  soulager les douleurs comme les antalgiques, sans les effets secondaires de ces derniers, etc...

En bref, le massage bien-être améliore de manière globale le fonctionnement du corps.

Son action bénéfique est aussi ressentie au niveau psychique car il aide à :

-  se mettre à l'écoute de son corps et de ses ressentis,
-  accueillir ses émotions
-  évacuer le stress
-  améliorer l'image et l'estime de soi
-  se reconnecter à soi et aux autres
-  retrouver une pulsion de vie

Je vous accompagne grâce à l'approche globale de massage bien-être proposée et vous aide à savoir vous détendre, écouter votre corps, vos ressentis et ainsi retrouver le lien, l'équilibre entre votre corps, votre esprit et vos émotions.

## Démarche professionnelle

Responsable d'une structure d'accueil (EHPAD, FAS...), le bien-être de vos résidents est une priorité. Vous voulez ajouter à vos prestations des séances de massages dans le cadre de suivis personnalisés en complémentarité avec votre équipe. Les massages bien-être seront adaptés en fonction de vos besoins et du contexte.

Responsable d'une entreprise, vous souhaitez dynamiser et motiver votre personnel en leur proposant des moments de reconnexion et de détente sur leur lieu de travail, les massages bien-être vous apporteront un outil bienveillant de management complémentaire.

**Tarifs et devis sur demande.**