

Ateliers du bien-être du corps

«Les Grecs et les Romains préconisaient de se faire masser pour accélérer la convalescence, régénérer le corps ou soulager les douleurs après les jeux des gladiateurs», remarque Jean-Marc Harel-Ramond, psychothérapeute et sophrologue.

En effet, le massage active la circulation du sang et contribue à son oxygénation. Il favorise l'équilibre du corps, libère des hormones anti stress et stimule les nerfs afin de relaxer les muscles. Il tonifie la peau.

Massages relaxants

Soins non-thérapeutiques individuels, ou de groupe pour le Do In, visant à détendre le corps et l'esprit. Pour tous les massages, les sessions sont de 2h minimum et se découpent en séances de 20, 30 à 60min. Tout le matériel nécessaire est apporté par l'intervenant selon le type de massage (chaise ergonomique, table de massage ou futon, gel hydro alcoolique, têtes individuelles, draps d'examen lavables et réutilisables, ambiance musicale).

Massage sur chaise ergonomique

Techniques manuelles effectuées sur la partie haute du corps (tête, cervicales, dos, bras) ayant pour objectifs de réduire le stress et les tensions musculaires. Ce soin se fait sur les vêtements et sans huile.

Massage sur table de massage

Techniques manuelles effectuées sur l'ensemble du corps.

Ce soin se fait sur les vêtements, sans huile *OU* en sous-vêtements avec de l'huile de massage.

Auto massage (Do In)

Techniques manuelles effectuées par le participant pour apprendre à se relaxer lui-même. Ce soin se fait sur les vêtements et sans huile.

Massage Ayurvédique

Techniques manuelles effectuées sur le visage.

Ce soin se fait avec les vêtements et de l'huile de massage.

Ostéopathie

Manipulations manuelles du système musculo-squelettique pour la prise en charge des dysfonctions ostéopathiques du corps humain.

Pour ce soin individuel, les sessions sont de 2h minimum se découpent en séances de 45 à 60 min. Tout le matériel nécessaire est apporté par l'intervenant (Table de massage, Gel hydro alcoolique et Draps d'examen lavables et réutilisables).



Réflexologie plantaire

Technique de stimulation du corps par des massages plantaires.

Pour ce soin individuel, les sessions sont de 2h minimum et se découpent en séances de 30 à 60 min. Tout le matériel nécessaire est apporté par l'intervenant (Table de massage, Gel hydro alcoolique et Draps d'examen lavables et réutilisables).

Sophrologie

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental.

Pour ce soin, les sessions sont de 1h minimum avec de 1 à 15 participants.

Le matériel nécessaire (chaises) sera fourni par l'entreprise accueillant l'intervenant.

Si la séance nécessite des tapis de sols, ils seront fournis par l'intervenant.

