

Le massage Renaissance

a été développé par la naturopathe Ayito N'Guema. Il intègre des manœuvres provenant de différentes techniques manuelles et énergétiques : massage californien, ostéothérapie, kinésiologie, aromathérapie, aromacologie, bols chantants.

Associé à votre intention claire et sincère, ce soin vous apporte – outre la détente physique et le regain d'énergie au service de la régénération de vos petites cellules – un vrai soutien pour laisser aller des schémas qui ne vous conviennent plus et écrire une nouvelle page de votre vie.

Ce massage enveloppant de tout le corps est à la fois doux et appuyé. La répétition des gestes procure une détente musculaire profonde et invite à l'abandon. Les vibrations et les manœuvres empruntées de géométrie sacrée sur certains points clés (sacrum, trapèzes, occiput) dénouent les tensions et les douleurs de dos. C'est une véritable invitation au lâcher prise, pour mieux accueillir les soins énergétiques qui accompagnent toujours le toucher.

Au cours des premières minutes je procède à un nettoyage de votre enveloppe subtile. Dans le cours du massage, je m'arrête souvent quelques secondes sur certaines parties du corps pour « aspirer » et « dégager » les énergies usées, défaire les nœuds que je sens sous mes doigts, redonner de la mobilité à vos organes et aux trajets énergétiques afférents.

Je prends également le temps de nettoyer vos émonctoires (intestins, reins, poumons), avant d'effectuer des manœuvres pour recharger votre organisme en énergie, réaligner et réharmoniser les centres d'énergie principaux (chakras). Les huiles essentielles et les vibrations des bols chantants s'invitent souvent au cours du soin pour en renforcer les effets.

Vous repartez avec un échantillon de l'huile essentielle avec laquelle je vous ai massé, avec un mantra à répéter plusieurs jours durant pour prolonger et ancrer au plus profond de vos cellules les bienfaits du soin.

MASSAGE AMMA

Le terme Amma provient du japonais et signifie "calmer par le toucher". C'est une technique de massage traditionnel basée sur les principes de l'Énergétique Traditionnelle Chinoise et plus précisément sur l'art de l'acupuncture qui a pris sa source en Chine, puis en Corée et au Japon. Cette technique a également donné naissance au Shiatsu, plus populaire aujourd'hui.

Le massage Amma Assis se pratique en position assise sur une chaise ergonomiquespécifiquement élaborée afin que la personne massée se trouve en situation de confort et de relâchement total.

À travers les vêtements ou à même la peau avec de l'huile de massage neutre Bio, j'alterne différentes techniques d'acupressions, d'étirements, de balayages et de percussions, pour un massage qui dure 20min.

Les zones du corps concernées par le massage sont la nuque, les épaules, le dos, les bras ainsi que les mains (une quarantaine de muscles et plus de 150 points d'acupuncture)

Parmi les nombreux bienfaits du massage Amma Assis, on peut citer :

La revitalisation/redynamisation,

La relance de certaines fonctions émonctorielles,

La remise en circulation globale,

La gestion du stress,

La réduction de la fatigue, des tensions, et de certaines douleurs musculaires.

MASSAGE SHIROTCHAMPI

Le Shirotchampi est le massage traditionnel indien de la tête.

En Inde, ce soin apaisant se pratique souvent entre membres de la famille et il se transmet de mère à fille depuis des générations.

Shirot signifiant la tête, et champi veut dire massage. Nous trouvons ainsi dans ces mots l'origine du mot shampoo (en anglais) et shampooing (en français).

Ce soin apaisant composé de manœuvres glissées, de frictions, de pétrissages et de percussions savamment enchaînés, fait disparaître chaque tension, procurant instantanément une sensation de Bien-être.

Suivant la technique utilisée, vos gestes peuvent avoir un effet stimulant ou relaxant. Les bienfaits du champissage sont à la fois psychologiques et physique. Il agit sur les tissus et les muscles, stimule le sang, le système lymphatique et les nerfs.

Les bienfaits du massage Shirotchampi :

Très décontractant, apaisant, il réduit le stress et lutte contre l'insomnie

Renforce la chevelure vigoureuse et brillante

Renforce le cuir chevelu

Augmente la concentration et la mémoire

Réduit les migraines

Assis sur un zafu puis allongé au sol, 45 min de détente

Huile de sésame bio

MASSAGE BIEN-ÊTRE

Le massage bien-être est une forme de massage non thérapeutique dont l'objectif est de vous offrir un moment de détente et de lâcher-prise, une bulle de bien-être hors du temps au sein de laquelle vos soucis et votre stress disparaissent

Sur le plan physique le massage bien-être a aussi de nombreuses vertus :

- Il amène une grande détente musculaire, en particulier au niveau du dos qui est souvent l'endroit du corps où les tensions s'installent le plus fortement.
- La circulation du sang et de la lymphe sont relancées, ce qui permet d'avoir des jambes légères et une sensation générale d'énergie retrouvée.
- La peau est nourrie et assouplie par les huiles végétales et le grain de peau s'adoucit, l'action mécanique associée aux huiles essentielles contribuent à la disparition de la cellulite.
- Le transit est relancé tout en douceur, vous vous réconciliez avec votre ventre
- La respiration se fait plus facile grâce à la détente qui s'installe : vos cellules sont mieux oxygénées et peuvent donc mieux fonctionner.

Allongé.e sur une table de massage confortable, 60 min de détente

Huile de massage neutre bio

MASSAGE CHI-NEI-TSANG

Le Chi Nei Tsang est un massage abdominal des organes internes.

En énergétique chinoise on considère l'abdomen comme le siège de nos émotions. C'est pour cette raison que le ventre est une zone très importante. Son équilibre énergétique est primordial pour une harmonisation émotionnelle.

En effet chaque organe est relié à une émotion positive et négative :

Le cœur : la joie s'oppose à l'impatience.

Le poumon : l'acceptation s'oppose à la tristesse.

Le foie : la gentillesse s'oppose à la colère.

Le rein : la vivacité s'oppose à la peur.

La rate/ estomac : la compassion qui s'oppose à l'anxiété.

Il peut être pratiqué de façon préventive (au moment des changements de saisons) ou lors de l'apparition d'un déséquilibre.

Le Chi Nei Tsang permet principalement :

- d'améliorer les troubles intestinaux (diarrhées, constipation, douleurs...)
- de diminuer l'anxiété, l'angoisse.
- d'atténuer les douleurs lombaires.

Allongé.e sur une table de massage confortable, 60 min de détente

Huile de massage neutre bio