

Les bienfaits du MASSAGE-BIEN-ÊTRE*



Un mieux-être à portée de main

**Anne LEGER-LEFEBVRE
Praticienne certifiée en Massage-bien-être**

LE MASSAGE-BIEN-ÊTRE

Des bienfaits à portée de main

- ✓ Une démarche facile à mettre en place
- ✓ Une méthode douce et efficace face au stress
- ✓ Un moyen naturel pour retrouver l'équilibre
- ✓ Un mieux-être immédiat et durable
- ✓ Une aide au quotidien pour faire le plein d'énergie
- ✓ Une meilleure récupération pour les sportifs
- ✓ Des huiles biologiques certifiées
- ✓ Une offre de qualité pour votre bien-être
- ✓ L'assurance d'être « en de bonnes mains » !

** l'astérisque renvoie, pour chaque indication de massage dans ce document, à du massage d'accompagnement au bien-être, à la détente et à la relaxation, non médical, non thérapeutique, ne pouvant en aucune manière s'apparenter à un massage de rééducation ou de kinésithérapie.*

LE MASSAGE-BIEN-ETRE UNE REPONSE DOUCE ET EFFICACE FACE AU STRESS

Se sentir bien dans sa tête, bien dans sa peau, bien dans son corps... une démarche pas toujours facile dans un monde où on ne prend plus le temps de souffler et de se poser... Connaissez-vous le **bonheur de prendre du temps pour vous** et de vous abandonner dans un grand moment de plénitude ? Vous n'êtes pas encore adepte des massages ? Découvrir tous les bienfaits procurés par les séances de Massage-bien-être vous fera sûrement changer d'avis.

LE CORPS EST UN TOUT !

Cela fait partie des nombreuses idées reçues que de distinguer le stress physique du stress psychologique, alors que les deux sont intimement liés.

Le stress ? C'est une réponse en cascade du corps tout entier, un **mécanisme physiologique normal** face à un danger ou à une modification de l'environnement. Il provoque une tension corporelle et nerveuse, provoque des émotions et déclenche des réactions biologiques en chaîne, grâce entre autres à l'adrénaline et au cortisol, deux hormones du stress : le rythme cardiaque s'accélère, la pression monte, les muscles se crispent... En état d'alerte et de résistance, toutes les ressources sont mobilisées pour trouver la solution et rétablir l'équilibre. Une fois le danger écarté, l'organisme libère d'autres hormones (comme l'endorphine, la dopamine, la sérotonine) pour un retour au calme.

Nous en avons besoin pour nous protéger, mais, **lorsque le stress perdure, nous nous trouvons alors en état de réponse permanente**, ce qui consomme beaucoup d'énergie, use notre cœur, diminue nos défenses immunitaires et perturbe l'ensemble du fonctionnement de notre corps. Résultat, l'organisme est sous-tension, nous ne récupérons plus ; le stress s'installe en créant un déséquilibre périlleux pour le corps, en ouvrant la porte à l'épuisement et à la maladie.

FAIRE UNE PAUSE

Dans le tourbillon de notre vie hyperactive, nous pouvons faire un pas de côté et faire le choix de nous reposer.

Il existe un **moyen naturel, facile et efficace** pour rétablir l'équilibre et l'harmonie : le Massage-bien-être. Véritable art de vivre depuis des siècles, c'est une façon idéale de se détendre, se relaxer et retrouver une nouvelle énergie.

Le massage n'est plus un luxe ! C'est maintenant connu et reconnu, en agissant sur le corps, le Massage-bien-être contribue naturellement à l'équilibre global et à un mieux-être de l'esprit. Il est un **allié puissant de notre santé**.

QUE DU BONHEUR POUR LE CORPS ET L'ESPRIT !

L'action bienfaisante du Massage-bien-être sur la peau, les muscles, les terminaisons nerveuses et les articulations, est reconnue. La musculature s'assouplit, les articulations retrouvent plus d'amplitude, la respiration se libère, le sommeil s'améliore. La mise en mouvement des fluides et de la circulation sanguine aide à détoxifier le corps en permettant une **meilleure oxygénation**.

Amis sportifs, votre musculature et vos articulations sont mises à rude épreuve ! Se faire masser régulièrement permet de limiter les risques de blessures, favorise une **meilleure récupération** et des performances optimales. Sportive depuis toujours, je serai à même de vous proposer un accompagnement personnalisé.

Les effets physiques ont également une répercussion bénéfique sur tout le mental. Les tensions physiques, les nœuds musculaires et articulaires étant souvent révélateurs de tensions psychiques et émotionnelles, le relâchement s'accompagne d'une libération psychique et rétablit une **meilleure harmonie corps-esprit**.



UN MIEUX-ETRE RECONNU

Le Massage-bien-être permet ainsi d'envoyer de **nouveaux signaux de détente à tout le corps**. Les recherches actuelles en neurosciences ont démontré que les relaxations profondes et les techniques du Toucher permettent à notre organisme de sécréter de précieuses substances, indispensables à la récupération et à notre bonne santé (comme l'ocytocine et la sérotonine, hormones du bien-être et de la détente) et de faire baisser le cortisol, hormone du stress, de manière très significative.

On sait même aujourd'hui « comment une force physique exercée en surface peut être capable d'avoir une **portée biologique au plus profond des cellules** ». Le massage en active directement les gènes ! Une longue cascade d'événements biologiques s'effectue ainsi par l'intermédiaire de protéines, chargées soit de transmettre des messages biologiques par mécanotransduction, soit de fournir l'énergie aux cellules. De l'art des massages élevé au rang de science... (lire « *Sciences et vie*, 1135, avril 2012, pp. 80-83)

Alternative 100% naturelle, reconnue et efficace, le Massage-bien-être est **une des vraies solutions au stress**. Plus vous apprenez à vous détendre, plus vous recevez les bienfaits infinis de ces pratiques et mieux vous récupérez !

RE-DECOUVRIR LE TOUCHER

Il ne viendrait à l'idée de personne de ne plus se sourire, ou de ne plus se parler. En revanche, il existe encore bien des familles où l'on ne se touche pas, du moins pas vraiment. Le contact se résume à l'utilitaire, alors que nous passons à côté de quelque chose d'essentiel !

La peau est le plus grand organe chez l'humain, et un énorme capteur sensoriel tourné vers l'extérieur. Premier sens à se développer, et premier langage utilisé, **le toucher est une nécessité vitale**. Du peau à peau avec la maman, le toucher va permettre à l'enfant de développer la conscience de son corps et de **nourrir le sentiment d'être accepté et reconnu**.

Par négligence, ce besoin n'est parfois pas rempli : de nombreux enfants sont instruits et nourris, mais on ne leur donne pas d'affection, on ne leur témoigne pas d'attention... Notre éducation est basée sur le rejet du contact physique, et le toucher est de tous les sens le plus réprimé. En grandissant, en perdant la spontanéité des sensations, l'adulte ressent souvent un mal-être indéfinissable et le sentiment de ne pas « habiter » un corps devenu outil et parfois bien malmené.

A l'écoute de votre corps, mes mains attentives et bienveillantes vont vous aider à redynamiser vos perceptions, éveiller une nouvelle sensibilité et vous inviter à vous ré-approprier votre corps. Petit à petit, **le corps et l'esprit vont se resynchroniser et trouver une nouvelle harmonie**.

CA FAIT UN BIEN FOU !

Le Massage-bien-être invite à se faire du bien, à s'écouter, à revenir aux sens et à s'y ressourcer. Déjà un programme magnifique !

Notre corps a aussi besoin de lenteur et de temps... En prenant ce rendez-vous pour vous-même, je vous propose de vous ancrer dans le présent, de vous poser et de lâcher prise sur ce qui nous bloque souvent au quotidien : « Je n'ai pas le temps », « Je n'ai pas le droit de me faire plaisir », « Dépêche-toi », « Tiens le coup », « Je n'ai pas les moyens », « Ne t'écoute pas », « Fais passer les autres avant toi » pour aller vers...



Je me fais plaisir...
Je m'autorise à me faire du bien...
J'ai le droit de prendre du temps pour moi...
Je me fais passer en premier...
Je peux lâcher prise en toute sécurité...

En toute quiétude, **vous pourrez vous abandonner dans des mains expertes qui veillent à votre bien-être**, pour se ressourcer après une semaine de travail, pendant une période stressante, ou tout simplement pour le plaisir de vous accorder un grand moment de détente.

Et si nous écoutions notre corps ? Et si nous lui donnions la parole ? Nous pouvons lui faire confiance, il a l'intuition de ce qui est bon pour nous. En Massage-bien-être, je privilégie cette écoute particulière du corps, de ses tensions et de ses maux mais aussi de son **énergie vitale, nourricière et guérissante**. Nous nous posons dans le ressenti, dans la perception du toucher, de la relaxation, pour contacter « la parole au cœur du corps »...

En augmentant la conscience corporelle, en détendant l'esprit, ce Massage-bien-être vous aidera à **vous sentir unifié et présent à vous-même**.

UN PETIT PAS VERS SOI

Nous savons tous que notre bien-être dépend de notre capacité à nous traiter avec douceur et bienveillance. Mais de la théorie à la pratique, il y a un pas parfois difficile à franchir...

Etre touché peut faire peur, même dans le cadre défini et rassurant d'un massage. Le corps a parfois une histoire difficile ; fuir le contact physique est alors une manière de ne pas s'y confronter pour se protéger encore plus, le corps devenant carapace ou bouclier.

Quelques complexes peuvent empêcher d'être à l'aise avec son corps, on n'ose pas le montrer et aller se faire masser reste alors un désir inassouvi... Osez ! Chaque corps est unique et possède sa propre beauté. Fermez les yeux, oubliez les diktats de la beauté et savourez le plaisir de vous faire masser...

Le Massage-bien-être, tel que je le propose, infiniment attentif et bienveillant, peut vous aider à **apprivoiser votre corps à votre rythme**, en partant de là où vous en êtes, en toute sécurité, en toute confiance.



Se mettre « dans son corps », à l'écoute des sensations agréables et positives que le Toucher peut aussi procurer, à l'écoute de la vie qui y circule, c'est **accepter de faire confiance en son corps** et apprendre à l'aimer tel qu'il est. C'est aller vers s'aimer soi-même, quelle que soit la forme de son corps ou de ses rides.

UNE OFFRE DE QUALITE

Praticienne certifiée d'un organisme de formation reconnu <http://www.elementerre-formations.fr/> et membre de la Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation <http://www ffmtr.fr/>, j'exerce en cabinet libéral **sur Aix-en-Provence depuis 2005.**

Après vingt-cinq ans dans le secteur privé culturel, un diplôme Métiers du livre, une licence en Lettres modernes, une licence en Sciences de l'éducation, j'ai suivi une belle et longue **formation certifiante de 4 ans** et j'offre petit à petit, avec bonheur, de plus en plus de place à cette activité qui me passionne.



Lorsque que je vous accueille dans cet espace que j'ai voulu simple, chaleureux et douillet, **mon intention est que vous vous sentiez extraordinairement bien**, tout simplement ! Pas de protocole ou de forfait défini, **vous êtes VOUS**, je vous écoute et adapte ma pratique à vos besoins et vos attentes.

Les techniques de massage sont alors au service d'un Art du Toucher, où « il s'agit moins de savoir faire que de savoir sentir, que de savoir être avec l'autre » (Jean-Louis Abrassart), que de **faire appel à ce qui est profondément vivant** en chacun d'entre nous.

Je vous attends ! Vous vivrez par vous-même les bienfaits et le réel réconfort que procure le Massage-bien-être. Parenthèse calme et sereine, le **toucher bienfaisant, présent et attentif** que je vous propose, vous aidera à vous détendre et à puiser de nouvelles forces pour votre vie.

Massage harmonisant aux huiles BIO certifiées

Relaxation coréenne

Shiatsu de bien-être

Massage fluide

Massage pieds mains nuque

Accompagnement au bien-être

Accompagnement au changement

Accompagnement à la pratique sportive

Massage de la femme enceinte

Massage enfant et bébé

Ateliers découverte

Bons cadeaux