

Conférence : « Quel massage bien-être choisir ? »

Salon « Bien-être » Béligneux - 21 & 22 Mai 2016

Intro :

Cette conférence a pour but de vous faire découvrir les praticiens de l'association Equilibressence ainsi que les massages bien-être et leurs bienfaits.

Cette approche vous permettra peut-être d'agrandir votre carnet d'adresse pour vous permettre de renforcer votre bien-être.

Qui sommes nous ?

Equilibressence est une association de 25 praticiens dans divers domaines.

Leurs pratiques ne sont pas assimilées à des techniques de soins de santé reconnues dans le monde médical.

Ce ne sont donc pas des thérapeutes, mais des praticiens.

Cependant leurs techniques permettent d'améliorer le bien-être et la santé de chacun et peuvent être une solution intermédiaire aux soucis que vous rencontrez.

C'est ainsi que dans cette association vous trouverez :

- des psychologues avec différentes techniques
- une praticienne en hypnose ericksonnienne et sophrologie
- une praticienne en astrologie et numérologie
- un médium spirit et maître reiki
- une praticienne en chamanisme
- des praticiens de soins énergétiques et reiki
- un praticien en Fen shui
- une praticienne de massages sonores vibratoires
- des praticiens de reflexologie plantaire et faciale
- des praticiens de shiatsu
- une kinésiologue
- une praticienne de yoga
- une praticienne Feldenkrais
- une naturopathe
- des spécialistes du jeûne
- une conseillère en herboristerie
- une esthéticienne
- 2 praticiennes de massages bien-être dont je fais partie.



Que pouvons-nous vous apporter ?

- La psychologue nous aide à aborder des questions comportementales pour nous permettre d'appréhender différemment des moments difficiles à supporter de la vie courante. En groupe, seul ou en couple, ou même pour notre nourrisson, nous pouvons en plusieurs séances, arriver à comprendre comment nous fonctionnons et agir ensuite pour que des situations que nous trouvons pénibles le deviennent moins, voir absolument plus.



Une psychologue n'utilise pas forcément que la parole pour nous aider, mais chacune peut s'appuyer sur d'autres outils.

L'une d'entre elles, utilise « les Constellations d'Abondance- la voie de la Joie », outil de réalisation personnelle et de développement .Cet outil systémique, énergétique et vibratoire propose de restaurer notre état de Joie de re-contacter l'Estime et l'Amour de nous en levant les blocages, nettoyants les mémoires limitantes et en prenant soin de nos blessures. Il s'agit de mettre en scène des parties de nous (*personnages intérieurs comme l'enfant intérieur, corps, coeur âme....*), afin de les harmoniser et de les réunifier en s'appuyant sur l'énergie d'un groupe et du corps . L'alliance du corps, du coeur et de l'âme recèle les clés du changement et de la reconnexion au plaisir de vivre, de trouver sa place et de s'épanouir.

- L'hypnose, que nous pouvons associer à *parcourt effectué avec une psychologue*, nous permet de revenir sur des situations compliquées de notre vie sans pour cela devoir mettre des mots sur ces situations. Cette technique permet de traiter des troubles liés à l'inconscient comme des addictions, des phobies, toute sorte de situations difficiles à gérer dans la vie courante.



- L'astrologie, la numérologie pour recueillir d'autres informations sur nous même en fonction de notre date de naissance, notre nom et nos prénoms. Des méthodes pour affiner nos recherches sur des aspects de notre personnalité que nous ne connaissons pas ou mal. « Gagner en connaissance de sur soi, agrandir notre espace de conscience » pour analyser mieux les périodes de crise et les passer avec plus de sérénité. Se connaître pour se soulager.



- Parce que parfois nos blessures sont liées à la perte d'un être cher, rencontrer un médium spirit peut nous aider à faire le deuil. Pouvant entrer en contact avec les défunts qui peuvent se manifester lors des séances, il est le « passeur d'âmes » qui peut nous permettre d'avancer et d'être soulagé.



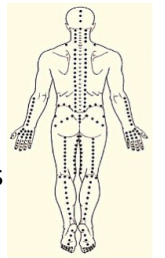
- Le chamanisme. Loin d'être une religion, il permet de percevoir sa vie comme élément intégré dans le « grand tout ». Il dévoile à chacun l'importance d'exister entre l'infiniment petit et l'infiniment grand au moyen :

- des 4 éléments : la terre, l'air, le feu et l'eau
- des 4 points cardinaux : le Nord, l'Est, le sud et l'Ouest

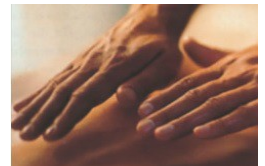
Le chaman en lien avec tous les mondes (vivants & morts) est à la fois guérisseur, visionnaire et guide spirituel.

- les soins énergétiques :

- Le shiatsu est une technique d'harmonisation et de drainage des énergies dans le corps par des pressions sur des points d'acupuncture et de travail sur les méridiens pour une meilleure circulation de l'énergie. Cette technique vient du Japon. Elle permet de traiter des troubles fonctionnels et organiques, ainsi que des troubles d'agitation, de stress, mal être, fatigues, phobies... Elle est également préventive.



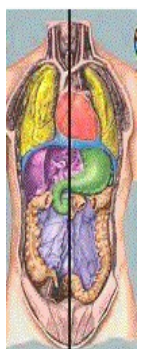
- Le reiki, est une technique également issue du Japon, où le praticien par apposition de main, amène l'énergie universelle (*qui nous entoure*) pour la faire circuler dans notre corps. Le but est d'harmoniser le corps à travers un champ vibratoire ainsi créé. Cette technique peut s'apparenter à celle des magnétiseurs pour relâcher les tensions, équilibrer le corps et réveiller les processus naturels de guérison ou d'apaisement.



- le Feng shui, art millénaire d'origine chinoise qui harmonise l'énergie environnementale. Parce que tout est énergie, que l'énergie possède des polarités différentes (*positif, négatif*), que nous sommes sensibles à ces polarités, le Feng shui, nous aide à agencer notre habitat, notre environnement en fonction des flux visibles (*les cours d'eau*) et des flux invisibles (*vents*) pour obtenir un équilibre des forces et une circulation de l'énergie.



- Les massages vibratoires : Ils sont effectués avec des bols tibétains faits d'un alliage de sept métaux. Frappés avec une mailloche, ils ont une action enveloppante pour le corps et relaxante pour tous nos organes. Les vibrations transmises au corps jusqu'au squelette, massent délicatement toutes cellules pour agir de manière curative au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel.

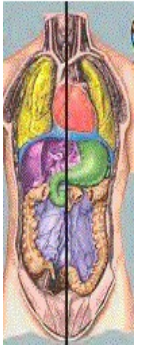


- la réflexologie est une méthode de régulation du corps par le biais d'acupressions ou de lissages des terminaisons nerveuses de chacun de nos organes situés sur les mains, les pieds, le torse, le

dos, la tête. La stimulation d'une de ces terminaisons nerveuses incite le cerveau à comprendre si l'organe stimulé fonctionne correctement ou non. S'il constate qu'il y a un dysfonctionnement, le cerveau va mettre en place tout un processus pour permettre à cet organe de retrouver son fonctionnement normal. Par ce biais le réflexologue peut permettre la mise en place de solutions naturelles de traitement de dysfonctionnement plus ou moins complexes.

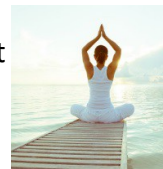
- La kinésiologie est une approche humaine globale, fruit de la convergence entre la physiologie occidentale, l'énergétique traditionnelle chinoise et les récentes découvertes des neurosciences. Elle vise à accompagner toute personne vers un meilleur équilibre sur les plans mental, émotionnel, physique et énergétique.

La kinésiologue aide la personne à identifier les causes de conflits et de mal être intérieur, par des équilibrations appropriées. (acupressure, mouvements, fleurs de Bach, visualisation,...). Cette approche utilise un test musculaire : une pression douce, exercée le plus souvent sur un muscle du bras, qui indique la présence ou l'absence d'un stress en lien avec l'objectif qui a été déterminé pour la séance.



- la sophrologie avec un ensemble de techniques et de méthodes, nous permet par le biais de la respiration de trouver une harmonisation du corps. En pleine conscience de son corps, elle permet de se mettre en méditation corporelle active. Prendre conscience de l'instant présent, de soi et de son environnement. conquérir ou renforcer un équilibre entre nos émotions, nos pensées et croyances et notre comportement. Elle est au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale pour trouver de nouvelles ressources en soi et améliorer notre qualité de vie.

- Le yoga qui permet par sa pratique de gagner en bien-être et équilibre physique et psychique tout en développant la souplesse et le tonus musculaire.



- La méthode Feldenkrais, repose sur des principes d'art martiaux. Elle a pour but la prise de conscience de soi par le mouvement. Trouver le « geste juste », celui qui n'engendre ni tension, ni douleur dans sa réalisation. Il s'agit d'apprendre à exécuter nos gestes en pleine conscience et de doser nos efforts avec plus de justesse dans le but d'aider nos articulations, notre cage thoracique pour plus de flexibilité et moins de tensions.



- la naturopathie a pour but le rééquilibrage de l'organisme avec des techniques naturelles comme la régulation de l'alimentation, l'apprentissage d'une hygiène de vie naturelle et adaptée à chacun avec ou sans l'aide de plantes.



- le jeûne : pratiqué souvent en Allemagne, anciennement pratiqué par les chrétiens lors du carême, il agit comme un détox. Les membres de l'association équilibrissance qui le pratiquent, le proposent dans leur centre bien-être du Bugey, de manière bien encadrée par 5 spécialistes. Les stagiaires d'une semaine ont un suivi personnalisé et adapté à leurs besoins afin de se régénérer et nettoyer leur organisme pour retrouver vitalité & énergie.

- la phytothérapie s'inscrit dans la continuité de soins, en complément d'actes de massage (huiles massage aux huiles essentielles), de soins drainant (avec la gemmothérapie ou l'Eau de Sainte Rita), de détox et de rééquilibrage , drainage du foie ...etc...



En complément de massage bien être pour rééquilibrer le sommeil on peut utiliser des eaux florales , y compris pour les enfants et nourrissons.

Chacun de ces praticiens est là, en somme, pour vous aider et vous accompagner dans un mieux-être persistant et croissant.

Autant de techniques différentes pour permettre à chacun de nous de trouver LE moyen, LA méthode, pour se sentir mieux et prendre soin de soit avant de tomber malade, ou pour supporter les cursus thérapeutiques en cours.

Les massages bien-être

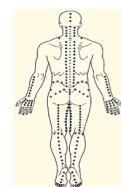
Les massages bien-être sont à différencier des pratiques kinésithérapeutiques. En effet, la kinésithérapie est utilisée à la suite d'une blessure, d'une intervention chirurgicale ou d'un événement traumatisant pour le corps.

Une praticienne en massages bien-être n'intervient que si le corps n'est pas souffrant, car les massages bien-être ont bon nombre de contre-indications. Les massages bien-être sont là pour apaiser, relaxer, détendre le corps et l'esprit.



Comment les massages bien-être peuvent-ils vous aider plus ?

- Vous êtes en plein burn-out. Un massage bien-être de polarisation énergétique peut vous faire reprendre confiance en vous. Sans parler, il va vous permettre de lâcher ce qui vous « prend la tête », évacuer et reprendre confiance en vous. Ensuite, par des huiles essentielles chez votre conseillère en herboristerie ou votre conseillère en fleurs de bach vous pourrez faire prolonger les effets du massage bien-être.
- Vous êtes stressé et vous ne savez pas comment décharger votre stress. Vous ne pouvez pas encore parler avec votre psychologue, l'hypnose vous fait peur : un massage bien-être de polarisation énergétique ou un massage bien-être de reflexologie vertébrale peut vous permettre de reprendre confiance en vous, de décharger rapidement les tensions que vous avez accumulées et que vous ne voyez pas comment faire disparaître.
- Lors d'une séance avec votre praticienne en hypnose, vous avez ressenti une forte angoisse qui vous bloque le plexus solaire. Vous sentez votre diaphragme contracté, vous digérez mal : une séance de massage bien-être de réflexologie thorax-abdomen vous permettra de détendre votre « 2ème » cerveau, le ventre et vous pourrez alors reprendre les séances d'hypnose ou de sophrologie, ou continuer tout simplement avec votre réflexologue.
- Vous n'aimez plus votre corps. Vous êtes obligé de faire avec, mais vous ne pouvez plus vous regarder dans la glace. Une séance de massage bien-être californien, enveloppante, avec de l'huile dont l'odeur vous plait, peut vous permettre de vous le réapproprier, de l'aimer de nouveau.
- Vous avez démarré un programme de rééquilibrage alimentaire avec votre naturopathe, mais vous trouvez que vous n'évacuez pas complètement les toxines que vous avez accumulées jusqu'à maintenant. Un massage bien-être de toucher drainant vous permettra de relancer la circulation de votre lymphatique et de permettre d'évacuer un peu mieux les toxines.
- Vous avez envie d'aller voir un praticien de shiatsu, mais vous hésitez encore : la découverte du massage bien-être assis (*ou amma*) pourra être une étape rapide et efficace pour vous faire appréhender les bienfaits des accupressions sur votre corps.



En résumé, que vous soyez, ou non, dans un cursus de mieux-être, déjà accompagné, ou pas, par un praticien ou un thérapeute, ou seul sans aucun problème, les massages-bien-être peuvent vous accompagner à la relaxation, à la prise de conscience de votre corps et de vos sensations, ils sont là pour vous re...la...xer et sont aussi pas mal avant de partir en vacances.

Le massage-bien-être est une fabuleuse histoire qui se passe entre la personne qui se fait masser et son corps tout entier.

Le praticien en massages-bien-être n'est que le fil conducteur qui accompagne et rassure son client vers la reconnexion de son corps avec son être le plus profond.



L'histoire débute sur la table ou la chaise de massage, s'étoffe, et s'étale sur plusieurs jours permettant ainsi à la personne massée de sortir du carcan, dans lequel le quotidien l'a enfermé, pour s'épanouir à lui et à la vie.