

MANO KĀYA



M A S S A G E S

QUEL TYPE DE MASSAGE RECHERCHEZ-VOUS ?

Véritable réservoir **antistress**, la **pratique du massage** vous offre une belle reconnexion intérieure.

Se poser quelques questions sur ce que vous souhaitez recevoir ou ressentir, orientera plus précisément votre choix et tenir aussi compte de quelques paramètres :

- Votre mode de vie
 - Vos attentes
 - Votre sensibilité
 - La ou les problématiques de santé
 - Vos besoins
-
- J'ai besoin de douceur en ce moment,
 - Je veux prendre mon temps,
 - J'ai besoin de sentir ce qui se passe dans mon corps.
 - Je n'ai pas beaucoup de temps, mais j'ai besoin d'un stop !
 - Je veux un massage qui me rebooste.
 - J'ai l'impression d'être vidée de mon énergie : une fatigue et une somnolence durant la journée.
 - En ce moment, je dors très mal. le sommeil est entrecoupé,
 - J'ai un moral au plus bas...
 - Mes muscles me font mal, j'ai besoin de libérer des tensions
 - etc.

Ensuite

- Préférez-vous un **toucher** plutôt ferme, plutôt doux, plutôt harmonisant?

Les différentes techniques de **massage proposées** ont pour vocation à améliorer notre santé psychologique, physiologique et émotionnelle.

Les **massages dit relaxants** par exemple, augmente notre capital énergétique, nos capacités de concentration et la **confiance en soi** agissant sur l'humeur et aidant à **réguler le stress et angoisses**.

PARLONS DU LACHER PRISE

- **L'organisme a besoin de routine pour comprendre** ce qu'on attend de lui.
- **Apprendre à lâcher prise c'est accepter de perdre ce qui nous est familier**, sécurisant pour laisser venir à soi ce qui nous correspondra le plus.
- **Un Toucher attentionné et bienveillant contribue à votre récupération physique et psychologique** et le massage est un outil de prévention à l'état de santé général et de bien être
- Chaque **séance de massage est donc un vrai instant bien-être avec soi**. Cependant, **le lâcher prise n'est pas systématique** et **peut demander du temps à s'installer** au fil des séances, **car tout l'organisme va comprendre comment se détendre**.

LES MULTIPLES BIENFAITS DU MASSAGE

- Recevoir un **massage**, augmente la sécrétion de l'**ocytocine** grâce au toucher thérapeutique ou de confort. Cette hormone est un **neurotransmetteur** qui influe sur notre cerveau limbique, centre de nos **émotions**. Ce neurotransmetteur génère le **sentiment de satisfaction et de plaisir**, ce qui nous permet d'installer de la sécurité et de la sérénité **en réduisant stress et anxiété**.
- Par ailleurs, il optimise la circulation sanguine et lymphatique par le drainage des tissus musculaires.
- La profonde détente qu'il engendre est également liée à la synchronisation de **la respiration** du massé, au geste du praticien et envoie ainsi plus d'oxygénation vers nos cellules.
- Ect..