Les massages ''BIEN-ÊTRE'' de Brigitte

Brigitte GRECO Alignan du vent 34290

brigittegreco51@gmail.com

06 81 44 18 13

Les bienfaits émotionnels du massage ''Bien-être''.

Les massages sensoriels, source de relaxation et de bien-être, sont particulièrement appréciés par les enfants et les adultes.

Dans un cadre professionnel mon objectif sera d'apaiser, de soulager et d'apporter un moment de détente grâce à des stimulations sensorielles diversifiées sur chaque partie du corps.

Quelle que soit la personne, à travers les massages, elle pourra mieux connaître son corps et mieux l'accepter.

- **Exploration de sa sensibilité tactile**
- **Massage du cuir chevelu pour une décontraction du corps et de l'esprit**
- **Stimulation de la voûte plantaire pour se libérer du stress en découvrant les différentes parties de son pied, talon, orteils…**

La relaxation et le massage permettent une écoute du corps, une intériorisation qui aide à percevoir les tensions, les accepter puis les apaiser par des prises de postures, des gestes lents qui vont aider la personne à prendre conscience de son corps, des blocages et des tensions musculaires.

Changement d'attitudes sur les lieux de vie :
Sourire, dynamisme, apaisement, estime de soi…

L'INSTANT ZEN VOUS ATTEND

Il suffit de quelques minutes pour que le patient soit complètement déconnecté.
Le ''**lâcher prise''**: dans un environnement calme, avec une musique d'ambiance douce, une lumière tamisée, l'odeur de l'encens et les effluves de l'huile de massage c'est une des techniques de la thérapie du **''zéro mental''** qui amène l'individu à se déconnecter.

Bienfaits des massages : aspect psychologique

En agissant sur le corps, le massage à des effets positifs sur la pensée, l'attention et la prise de conscience des émotions.
Il apporte une énergie nouvelle par :

•La relaxation
•La détente et la bonne humeur
•La lutte contre le stress, l'anxiété et l'état dépressif

Les effets conjugués des différents types et techniques de massages :

Excellents résultats sur les plans psychologiques et émotionnels ainsi que sur le fonctionnement de tout l'organisme :

•Augmentent l'estime de soi et la valorisation personnelle (prise de conscience de ses émotions)

•Contribuent à l'ouverture d'esprit et à la résistance du stress

•Relâchement des tensions

•Réduction de la constipation

•Amélioration de la circulation sanguine, de la santé de la peau et du sommeil

•Développement de la capacité respiratoire

LES TARIFS sont modulables et adaptables selon vos besoins

30 mn. **1h00**

Crâne ,visage , nuque
Et trapèzes

Massage des pieds

Massage relaxant dos, nuque et bras

Massage relaxant complet
Du corps

Les tarifs proposés incluent :

Les huiles de massage, la musique zen, le parfum d'ambiance, la table de massage avec serviettes et ou chaise de massage.
Adaptables aux groupes et aux familles je me déplace à votre domicile.
Frais kilométriques au tarif conventionnel.
Me consulter pour d'autres interventions :
EHPAD, Associations, Écoles, Crèches,Centres commerciaux,Entreprises…

Mon parcours professionnel

Diplômée Éducatrice spécialisée en 2013 auprès d'enfants et d'adultes autistes, polyhandicapés, troubles envahissants du développement, enfants et ados en situation précaire…

J'ai découvert les bienfaits des massages '' BIEN-ÊTRE'' pendant deux ans auprès d'une technicienne de massages sur mon lieu de travail en **IME** à Laon (02) et depuis je continue à me former pour apporter un **''Bien-être''** de qualité aux personnes qui le souhaitent.
Diplômée en 1993 Aide Médico – psychologique. J'ai accompagné de nombreuses personnes en garderie, crèche, résidence senior et dans un foyer pour SDF.