

# Les massages-bien-être ou l'art du toucher

Stages de formation, séances individuelles  
et cours collectif

*Depuis des millénaires, les massages-bien-être permettent à l'homme d'accroître son énergie vitale et d'améliorer sa conscience corporelle. Étonnamment, ils lui permettent aussi d'apprendre plus sur lui-même et sur les autres et de mieux partager ses émotions. L'exploration de l'art du toucher vous ouvre des horizons nouveaux.*

## L'art traditionnel du toucher : d'innombrables approches du massage

En Inde, en Chine ou au Japon, les massages font partie de la vie quotidienne. Souvent médecine moderne et techniques ancestrales de massages se côtoient et coopèrent. La philosophie orientale ne dissocie par le corps de l'esprit, ils ne font qu'un. Les massages permettent d'atteindre l'équilibre et de profiter du calme intérieur. Ils sont considérés comme un art de vivre, plus qu'un simple soin. Ils offrent une meilleure hygiène de vie

Les stages et les formations initiatiques abordent plusieurs techniques avec le même objectif : « mettre le corps dans son essence énergétique et sa structure physique ».

### Le shiatsu

Ishi (doigts) et atsu (pression) est une technique japonaise née au 20<sup>e</sup> siècle. Le shiatsu permet de prévenir les déséquilibres énergétiques et de renforcer la santé générale.

Il aide à stimuler les défenses naturelles de notre organisme. En recevant du shiatsu, le stress, la fatigue et les tensions disparaissent. Le bien-être et l'équilibre psychophysique sont alors au rendez-vous.

Traditionnellement, on pratique le shiatsu au sol. Le praticien applique des pressions sur les méridiens énergétiques du corps et sur les points principaux (tsubos). Il peut utiliser ses doigts, ses paumes, ses avant-bras, ses coudes et ses genoux.

### Le massage bien-être

Le massage bien-être permet la détente physique et psychologique à travers l'art

du contact. Il se base sur le toucher. Il est attentionné, c'est une expression humaine naturelle qui vous guide vers l'équilibre et l'épanouissement. L'apport est extraordinaire : sentiment de réconfort, apaisement, confiance, valorisation,...

### Zen-Stretching®

C'est une technique originale et aussi novatrice mise au point par Silvia Marchesa Rossi. Elle s'est inspirée des exercices du Dr. Masunaga, psychologue et célèbre maître de shiatsu japonais.

C'est un ensemble d'exercices d'étirements

et de tonification musculaire conçus pour stimuler le flux d'énergie vitale qui pourrait être bloqué par un stress, un choc émotionnel, un trauma ou même par une alimentation déséquilibrée.

Une fois essayés et appris, ces exercices peuvent être pratiqués d'une manière autonome, individuelle et régulière. Quelques soit votre âge et vos besoins vous pouvez faire un vrai travail sur mesure. Une seule séance peut vous aider à réaliser votre équilibre énergétique. La pratique régulière vous permettra d'améliorer nettement votre bien-être.



**Le massage assis au sol ou sur chaise**

Ce concept de massage a été créé pour aider les salariés en entreprise à lutter contre le stress et avoir une meilleure performance. La séance dure 15 à 25 minutes, le patient peut être assis au sol ou sur une chaise. Le massage se compose de pressions, d'étirements et de percussions. Le but est de débloquer le flux d'énergie vitale et de soulager plusieurs groupes de muscles : dos, tête, nuque, épaules.

**Shiatsu & dance**

On aime décrire cette technique comme « l'autre façon de faire du shiatsu ». C'est un véritable travail d'écoute de son corps qui se fait à partir des préceptes du shiatsu et des mouvements de danse. Faire bouger son corps aide à lâcher prise et à améliorer sa posture. In fine, le mental est libéré et le corps affranchi des blocages qui l'enchaînaient.

**A qui s'adressent les formations****Art du Toucher ?**

Ses formations aux arts énergétiques sont ouvertes à tout le monde. Ils vous aideront, principalement, à apprendre des techniques professionnelles. Mais aussi à acquérir des nouvelles connaissances sur soi et sur les autres.

**Nos stages sont pour vous :**

Si vous planifiez une reconversion professionnelle et que les techniques de massages-bien-être vous intéressent.

Si vous êtes curieux de découvrir la culture et la philosophie orientale

Si vous souhaitez maîtriser les techniques de massage pour faire du bien à vos proches, votre famille ou à vos amis (ateliers et formations courtes)

Si vous avez un métier de scène (danseur, comédien, chanteur,...) et vous avez besoin d'améliorer votre conscience corporelle

Si vous êtes un professionnel (médecin, ostéopathe, kinésithérapeute, psychologue, infirmier, aide soignant, aux masso-théra-

peutes, ...) et que vous souhaitez diversifier votre pratique et augmenter vos connaissances et votre maîtrise en revalorisant votre expérience.

**Le Dojo Les sens du monde**

*Littéralement, « do » signifie la voie en japonais. C'est le lieu où se pratique la méditation, c'est aussi le lieu où on étudie, on progresse et où on cherche la voie, sa voie. Le dojo Les sens du monde est un lieu conviviale et paisible où connaissances et savoir-faire sont partagés et échangés.*

*Pour Barbara Anemone Aubry, responsable et fondatrice de l'Art du Toucher, L'apprentissage et l'exploration du toucher peut nous apprendre beaucoup sur nous-mêmes et sur la nature humaine.*

