

Le Massage-Bien-Être Holistique®

Le massage-bien-être holistique® (M-B-E.H. ®) se caractérise par un toucher « relationnel » fluide, attentif et respectueux des besoins et du rythme du massé.

Issu de l'Ecole 'Les 13 Portes' à Marseille qui dispensait une formation sur deux ans (plus de 300 h de cours).

Chaque séance individuelle est adaptée aux besoins spécifiques de la personne massée. Elle peut être complètement différente d'une séance à une autre, d'une personne à une autre.

La personne massée exprime ses besoins, ses attentes, ses souhaits en début de chaque séance. Elle choisit la position qui lui convient le mieux sur la table. Si elle souhaite garder des sous-vêtements, elle en apportera qui ne craignent pas l'huile) Le masseur adapte le massage en conséquence.

Le masseur offre un cadre, une technique, une écoute, une présence, une neutralité et un toucher spécifique qui alterne tension et détente, rapidité et lenteur... Des invitations au mouvement, aux étirements sont ponctuellement proposées, libres de toute attente de la part du masseur. La personne massée bénéficie ainsi d'un espace de liberté où elle peut laisser son corps et son psychisme s'abandonner, s'exprimer et vivre ce qu'il a à vivre dans l'instant.

Toutes les spécificités du M.B.E.H. évoquées ci-dessus en font son originalité par rapport à d'autres massages de relaxation tels que le massage Californien ou Suédois... ou thérapeutique tels que la kinésithérapie ou l'Ayurvéda...

Quelques précisions :

- Ce massage s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.
- Il se pratique sur table, avec de l'huile chaude d'origine biologique.
- Les zones érogènes et sexuelles ne sont pas concernées.
- Pour des raisons évidentes d'hygiène, et pour le confort de la personne massée comme du masseur, il est impératif de prendre une douche avant le massage.

Ce qu'apporte le Massage-Bien-Être Holistique® :

- Une profonde détente physique et psychique, l'expérience d'états sophroniques et méditatifs profonds.
- Un renforcement ou un rétablissement du schéma corporel par le fait d'un suivi précis des repères anatomiques et de la répétition des mouvements.
- Le sentiment d'être co-acteur de la séance, par l'expression de ses besoins, par l'écoute du masseur, par la possibilité qui est offerte de bouger, de s'étirer, tout en étant accompagné.e.