



PACIFIQUE Bien-Être

FAUPALA Lolésio

PRATICIEN BIEN-ÊTRE, non-voyant

Tél : 06 37 62 27 87

Courriel : bienetrepacifique@gmail.com

Diplôme reconnu par le Ministère du Travail

SIRET : 812 891 406 00017

Assurance professionnelle

Le Massage Californien

Il fut créé dans les années 1970 par Margaret Elk en Californie. Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Il se caractérise par de longs mouvements doux et harmonieux qui sculptent et enveloppent le corps, favorisant ainsi la prise de conscience du schéma corporel et l'établissement d'un nouvel équilibre, permettant une profonde relaxation physique et psychique. L'outil pour développer la réceptivité au massage californien est la respiration. La personne qui reçoit le massage est donc invitée à prendre conscience de sa respiration. Il permet par un toucher enveloppant de relier toutes les parties du corps entre elles. Cette technique permet une meilleure structuration de la personnalité, une meilleure perception de son schéma corporel, relâchement des tensions musculaires et soulagement des douleurs, harmonise à nouveau les échanges énergétiques de l'organisme, relance la circulation sanguine, évacue le stress de la journée. Elle permet une meilleure irrigation des tissus, grâce au drainage de la circulation veineuse et lymphatique. Ce massage s'effectue sur table, le client est sur le ventre puis sur le dos. L'utilisation de l'huile favorise l'art du toucher et contribue à la fluidité des mouvements lents. Les membres du corps sont souvent soulevés, étirés ou balancés. Le massage Californien ne vise que la détente il ne guérit pas les maladies. La durée normale d'une séance est d'une heure.

« La folie, c'est de faire tout le temps la même chose et de s'attendre à un résultat différent. » (Albert EINSTEIN)