



Massage Cocon

Techniques issues du Californien

Doux, enveloppant et relaxant



Le massage Californien est apparu au début des années 70, il est le fruit d'études et de recherches de psychothérapeutes qui se regroupaient à l'institut Esalen (Big Sur /Californie) pour échanger sur le développement du potentiel humain et les liens corps-esprit. Appelé aussi « toucher du cœur », c'est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle.

Ce massage est le plus pratiqué et apprécié dans le monde, il se compose de mouvements fluides, harmonieux et enveloppants, il apporte un sentiment de réconfort et de détente physique profonde.

Il est le massage cocooning par excellence !!

Les zones traitées : dos, jambes, pieds, ventre, bras, nuque, visage et crâne.

Les bienfaits :

- relaxation psychique profonde,
- réduction du stress et de l'anxiété,
- détente musculaire,
- assouplit et adoucit la peau,
- favorise la circulation sanguine et lymphatique,
- entretien le bien-être.

Laissez-vous porter par sa douceur, il est idéal pour une première approche du massage et atteindre une relaxation optimale.

Tous les massages que je pratique ont pour objectifs le bien-être et la relaxation, sans aucun but thérapeutique, merci de prendre connaissance des contre-indications habituelles (grossesse, pathologie lourdes avec traitement en cours, fièvre, inflammation, opération récente, hypertension...), en cas de doute demander l'avis d'un médecin avant tout massage.

J'utilise des huiles essentielles et végétales bio, pensez à signaler vos allergies.



Accompagnement dans le bien-être au naturel