

MASSAGE AJUSTE®



MASSAGE AJUSTE®

Le massage ajusté® est un massage unique, qui s'appuie sur un toucher conscient, respectueux et adapté en fonction de vos attentes et besoins, tant physiques (tensions, raideurs, contractures, douleurs, nœuds, adhérences...) qu'émotionnels (stress, épuisement, mal-être, morosité, burn-out...).

C'est une combinaison des différentes techniques de soins et massages que j'ai apprises et qui se base sur votre respiration et ce qui me dit votre corps.

Selon votre état physique et émotionnel, votre corps n'a pas les mêmes besoins d'un massage à l'autre.



MASSAGE AJUSTE®

Un entretien de 10-15 min, nous permettra de définir ensemble les zones à masser en prenant en compte vos antécédents médicaux et chirurgicaux, votre état physique et émotionnel.

Ensuite, votre massage débutera. Il sera sans protocole rigide, il s'adaptera à la spécificité unique de qui vous êtes et sera créé en fonction de votre couleur.

Un cadre bienveillant structurant est mis en place, pour vous permettre un espace de liberté corporelle.

Vous avez la liberté de bouger en cours de massage.



MASSAGE AJUSTE®

Ce massage est une co-
création entre vous et moi.

Chaque mouvement vous
ressemblera ainsi que les huiles
végétales et essentielles que
j'utiliserai.

Ce massage répond aux
besoins de tous et toutes,
(bosseurs épuisés, enfants,
sportifs, femmes enceintes,
personnes âgées...)

