

LE MASSAGE CALIFORNIEN

C'est un massage de relaxation et de bien-être du corps, à base de longs mouvements fluides et harmonieux, [pétrissages, pressions glissées et effleurages], qui sculptent et enveloppent le corps en des rythmes variables teintés d'écoute et de douceur.

Né dans les années 70 au centre d'Esalem en Californie, l'objectif était de mettre au point un massage global, visant à remettre la personne dans son schéma corporel afin qu'elle puisse prendre conscience de son Etre profond.

il relaxe par la détente de la masse musculaire et des articulations...

Complet, des pieds à la tête et jusqu'au bout des doigts, sur le dos puis le ventre, ce massage procure de nombreux bienfaits :

- il entretient le bien-être, relâche les tensions en général, raffermi les muscles, favorise la circulation sanguine et lymphatique, aide à éliminer les toxines, renforce la vitalité (drainage), adoucit et assouplit la peau, améliore la souplesse articulaire.

Il est possible de mettre fin, avec le massage Californien, au surmenage musculaire et à l'épuisement nerveux, résultats d'une vie professionnelle et d'habitudes sédentaires.

Ce massage de Relaxation permet de reconsidérer le corps comme un tout. Retrouver l'unité corporelle, Etre en accord avec son corps.

