

Le Massage Bien-Etre par Virginie Trounday

Le massage est un échange non-verbal entre le masseur et le massé, le masseur est à l'écoute du corps de la personne massée.

Une séance de massage est bien plus qu'un moment de détente pour le corps. Le massage influence aussi l'âme et l'esprit. Ainsi, il contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de la santé des personnes.

En outre, le massage donne à l'esprit un moment de pause et de plaisir. Il apaise l'esprit, améliore le sommeil et augmente la capacité respiratoire. Par la même occasion, le massage augmente la conscience du corps et éveille le sens du toucher.

Il redynamise les perceptions et favorise une plus grande circulation de l'énergie. Mais plus encore, le massage a des bienfaits sur le plan psychologique et émotionnel. En augmentant la conscience des émotions, il accroît l'estime de soi et la confiance en soi. Ainsi, il redonne de la valeur aux personnes. En tonifiant le corps, il contribue aussi à l'ouverture d'esprit.

Le massage favorise donc un meilleur équilibre physique et psychique en rétablissant l'harmonie intérieure entre l'âme et l'esprit.



Qui suis-je?

Cette éternelle question m'a permis de commencer sur ce chemin de Connaissance du Moi, de conscience et d'évolution.

Ce travail d'introspection a été rythmé par mes voyages en Asie, enseignements initiatiques, rencontres et diverses thérapies: de la danse à la peinture, du chant à la résonance vibratoire du corps, du yoga à la méditation..

Aujourd'hui, riche de mes 15 années d'expérience dans ce domaine, vous guider, vous accompagner sur ce chemin de la découverte de votre corps physique, et autres corps subtils est pour moi un privilège.

Au delà du massage de bien-être apporté, je vous propose de reprendre avec respect, simplicité et humilité, le chemin du coeur. Permettre l'accueil de vous-même et de vibrer à nouveau votre symphonie, votre Joie d'Etre.

J'invite donc les personnes à travers différentes techniques de massages de bien-être à une découverte de Soi.

Mon rôle étant d'accompagner le mouvement intérieur du corps dans un processus de libération de vos forces créatrices, adapté à l'Etre que vous êtes.

Le corps est tel un royaume, un temple dans lequel nous entrons. Respecter le temps qu'il lui faut pour nous autoriser à entrer et découvrir ensemble, les nombreuses merveilles de ce Royaume: Vous!



Je vous propose une palette variée de massages:

- **Massage californien(Relaxant)**
- **Massage Abhyanga (Massage rééquilibrant énergétique)**
- **Massage au bol Kansu (Rééquilibrant énergétique)**
- **Massage suédois(Tonique, énergisant)**
- **Massage intuitif/Bien être personnalisé**
- **Massage amma allongé(habillé)**
- **Massage amma-assis**

LE MASSAGE AYURVÉDIQUE "ABHYANGA"

Cette technique de massage est issue de d'Ayurvéda, médecine traditionnelle de l'Inde. Le terme Ayurvéda signifie connaissance de la Vie. Le massage ayurvédique est un Art de vivre pratiqué depuis des millénaires. L'Abhyanga, nom donné à cette spécialité, est un massage à l'huile de sésame sur tout le corps.

Ce massage agit sur les tissus profonds, les muscles, les systèmes sanguin, lymphatique et énergétique. Pratiqué régulièrement, **il maintient le corps en équilibre et permet une meilleure gestion du stress** afin de vous **libérer de certaines tensions physiques et mentales**.

Au-delà des bienfaits physiques et de la relaxation profonde qu'il procure, ce massage holistique génère un état de **parfaite union entre le corps et l'esprit, l'être et l'univers**.

*La séance dure 1h à 1h30

LE MASSAGE CALIFORNIEN

Ce **massage relaxant** est composé de différentes techniques de massages traditionnels du monde. C'est le massage de détente et de bien-être le plus populaire en France.

Apparu aux débuts des années 1970, le massage californien a été créé par Margaret Elke.

Le massage californien est caractérisé par de longs mouvements doux, fluides et profonds qui enveloppent le corps et assurent une détente physique et mentale immédiate. Une véritable **invitation au lâcher-prise, qui permet une profonde relaxation physique et psychique.**

De par sa Lenteur, ce massage offre au receveur de faire quelques pauses et d'avoir ainsi la possibilité d'apprivoiser au mieux ce qu'il ressent.

Il procure un bien-être et une paix profonde à tout votre corps, permettant ainsi de le réveiller, d'être plus à son écoute. C'est un excellent moyen d'évacuer les toxines accumulées dans l'organisme.

Il dénoue tensions musculaires, élimine fatigue et stress, harmonise la respiration et les énergies, **réconciliant ainsi le corps et l'esprit.**

*La séance dure 1h à 1h30

LE MASSAGE AU BOL KANSU

Le massage au bol Kansu est originaire du Gujarat, dans le nord de l'Inde. C'est une technique qui consiste à masser tout le pied, les orteils et les zones réflexes de la voûte plantaire avec du beurre clarifié « le Ghee », à l'aide d'un petit bol aux nombreuses vertus, fabriqué en Inde de façon artisanale. Pratiqué allongé, les pieds sont enduits de Ghee et massés à l'aide d'un **bol Kansu composé de 5 métaux, l'or, le cuivre, l'argent, le zinc et l'étain**. Chacun des composants offrant des propriétés bienfaitrices au le corps. Le cuivre favorise **l'élimination d'excès de chaleur** dans le corps, le zinc de son côté agit sur les muscles alors que le bronze œuvre comme catalyseur entre ces deux métaux. Ce massage apporte en peu de temps **une relaxation globale et un lâcher prise**.

La stimulation des zones réflexes, qui sont en relation directe avec les organes et les fonctions corporelles, **régularise la circulation des énergies, relaxe le corps tout entier** et agit sur les insomnies.

*La séance dure 1h

LE MASSAGE SUÉDOIS

Le massage suédois est aujourd'hui surtout connu pour être un massage sportif très efficace.

Avec fermeté et douceur, le massage suédois est une technique dynamique qui allie pétrissage, effleurage, frictions et pressions fortes, localisées essentiellement sur les attaches musculaires, les tendons et les muscles. Reconnu pour ses **effets anti stress**, le massage suédois est très efficace pour apporter **relaxation** et **détente musculaire**.

Il s'agit d'un massage tonique et dynamique, idéal en cas de courbatures ou de contracture musculaire, il vous apporte un second souffle.

*La séance dure 1h à 1h30

LE MASSAGE INTUITIF/BIEN ÊTRE PERSONNALISÉ

Le massage intuitif ,plus qu'un simple toucher, c'est une vraie relation entre le masseur et la personne qui reçoit le massage.

Le massage intuitif est un massage totalement sur mesure, une approche globale qui tient compte de tous les aspects de la personne. Le but du massage intuitif est de s'adapter à l'état physique et psycho-émotionnel de la personne, ses ressentis, ses besoins du moment, à ses points de tension et son attitude.

Il est porté par différentes techniques qui sont harmonieusement associées (**californien, shiatsu, relaxation, pratiques énergétiques**) et fait appel à l'importance du sens du Toucher..

Le massage intuitif permet de **remettre en lien le corps et l'esprit, se sentir dans son corps, en prendre conscience, dans ses contours, sa profondeur, sa chaleur, son poids et parfois ses blocages, ses tensions, ses fragilités.**

Il constitue une base incontournable de l'accompagnement psycho-corporel.

*La séance dure 1h à 1h30

LE MASSAGE AMMA ALLONGÉ(HABILLÉ)

按摩

An Mo signifiant « **calmer par le toucher** »

Le **Amma** puise ses origines dans les arts traditionnels du massage chinois. Introduit il y a 1300 ans au Japon, ce massage ancêtre du shiatsu, consiste en un enchaînement de gestes précis, exécutés selon une séquence et un rythme pré-établis, le kata.

Les techniques utilisées, empruntées à la fois aux traditions chinoises, japonaises et coréennes sont basées sur les vibrations, bercements, stimulations de points "réflexe" en relation avec tout le corps. Les étirements doux et progressifs, l'utilisation du souffle, la position offerte par la chaise ergonomique (**Amma assis**) conçue pour un total « lâcher prise » ou sur table (**Amma allongé**)...Ce massage est un enchaînement précis composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les jambes, les bras, les mains, la tête et la nuque font de cette chorégraphie relaxante, un moment aussi agréable qu'efficace.

Ce massage est à la fois relaxant et re-dynamisant, il se pratique habillé *

*La séance dure environ 20 minutes (massage Amma-assis), 1heure (massage Amma allongé)

**Les effets de ce massage sont particulièrement intéressants !
En effet, il touche non seulement le corps mais également l'esprit :**

- * **Corps et esprit se détendent,**
- * **Les tensions s'amenuisent,**
- * **Le stress est soulagé,**
- * **Une conscience intense de son propre corps se développe,**
- * **L'organisme est revitalisé,**
- * **La concentration et la motivation sont améliorées,**
- * **L'esprit et le corps s'équilibrent pour créer une nouvelle source d'énergie vitale,**
- * **Vous profitez ainsi du moment présent.**

Ce massage assis s'adresse à tout le monde : du plus jeune au plus âgé, du bien portant au moins valide...

Mes tarifs :

Massages aux particuliers:

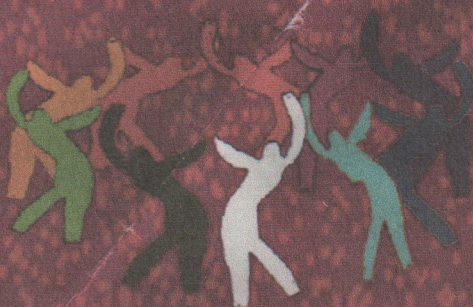
(peu importe le choix du massage)

Massage bien être d'1 heure : **50€**

Massage bien être d' 1heure 30 : **70€**

*Si frais de déplacements (participation libre et consciente)

Danse de la Présence



" Danser la Vie et laisser la vie danser en nous "

La danse de la Présence est une invitation à réveiller les sens,
vivre les émotions, la spontanéité, la créativité,
à être plus présent à soi ...
Retrouver le chemin naturel vers la joie d'être.

Moderne-jazz, danse-contact, biodanza, Umbanda (danse
chamanique brésilienne), butô (danse japonaise), diplômée en yoga,
en musicothérapie, en danse-thérapie d'ancrage (Longo).

Virginie Trounday

Le parcours de Virginie Trounday a été une exploration de la
profondeur vers l'essence de l'être s'exprimant par le
mouvement.



Maison St Antheime (salle P.Claudel) - 01300 BELLEY
tous les lundis de 19h30 à 21h30 - Séance d'essai gratuite

Contact & Inscriptions : Virginie Trounday
lesharmoniques64@gmail.com

06.77.12.85.54