

# Les actualités de Fleur Février 2025



## En bref...

### Découvrez les prochains Ateliers

- **Voyage au pays des sons...**
  - **Les samedis à 14h30** : 8 février – 29 mars
  - **Les lundis à 14h30 ou 17h30** : 10 février – 31 mars
- **Cycle Découverte de l'énergie et du magnétisme**
- **Cycle Cercle de Femmes**

### Parlons bien-être... Parlons du massage...

**L'Histoire du massage : Un voyage à travers les siècles**  
**Les premières traces**  
**Le massage à travers les siècles**  
**Les bienfaits du massage**  
**Pourquoi le massage nous fait du bien ?**

Plus d'informations ci-dessous...

Accessibles à tous. Informations et inscriptions au 06.85.62.28.70.



## Voyage au pays des sons

40 euros le voyage. 5 personnes maxi. A vous de choisir :

**Les samedis à 14h30** : 8 février – 29 mars

**Les lundis à 14h30 ou 17h30** : 10 février – 31 mars

*Installez-vous de façon la plus détendu possible et laissez-vous porter par les sons et vibrations des différents instruments (bols tibétains, gong, tambour océan, Koshis, chimes, bol de cristal...).*

### **Les bénéfices du voyage peuvent être variés :**

*Détente profonde, rééquilibrage énergétique, calme mental, lâcher-prise, reconnexion à vous-même... Le voyage sonore dure environ une heure. Durant la séance, nous prenons le temps pour une introduction et un moment d'échange final pour ceux qui le souhaitent. Les voyages sont ouverts à tous, petits et grands.*

**Possibilité d'organiser un voyage à partir de 2 personnes.**



## Les cycles d'ateliers

Un atelier par mois. 40 euros l'atelier.

***Vous êtes intéressé ? Vous vous posez des questions ? Vous voulez connaître les prochaines dates ? Je vous répondrais avec plaisir par téléphone.***

### **Cycle Découverte de l'énergie et du magnétisme**

6 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 6 mois. Maxi 4 personnes.

*Les ateliers Découverte de l'énergie vous familiarisent au monde de l'énergie et à la pratique du magnétisme pour vous initier à découvrir, expérimenter et ressentir les énergies autour de vous et en vous. Vous apprendrez à soulager, pour vous et votre famille, les problématiques liées à un ralentissement de la circulation de l'énergie.*



### **Cycle Cercle de femmes**

10 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 10 mois. Maxi 6 personnes.

*Le Cercle de femmes est un lieu de rencontre et de travail sur soi qui a pour objet de se reconnecter à soi, à son être profond, à son rythme... dans l'échange, la convivialité, la bienveillance, la créativité...*

# Parlons de bien-être, Parlons massage...

## L'Histoire du massage : Un voyage à travers les siècles

Le massage, l'une des plus anciennes formes de thérapie manuelle, remonte à des millénaires. Ses origines se perdent dans la nuit des temps, et on retrouve des traces de ces pratiques dans de nombreuses civilisations anciennes.

### Les premières traces

Les premières traces de pratique de massage ont été découvertes il y a plus de 6000 ans en Egypte, Inde, Asie. Des hiéroglyphes de plus de 5000 ans témoignent que le peuple égyptien utilisait des techniques de massage thérapeutique, ils utilisaient des huiles aromatiques et des techniques de friction pour soulager les douleurs et favoriser la relaxation.

En Inde, l'Ayurvéda, l'une des plus anciennes médecines traditionnelles pratiquée depuis plus de 6000 ans, accorde une grande importance au massage qui est utilisé pour harmoniser les doshas (les trois énergies vitales). C'est un soin dispensé à l'aide d'huiles, qui régule l'énergie et permet de retrouver un équilibre.

La médecine traditionnelle chinoise considère le massage comme un moyen de rétablir l'équilibre énergétique du corps. Le Tuina, une forme de massage chinois, est pratiqué depuis des millénaires.

En Europe ce sont les Grecs qui ont développé le massage il y a environ 2000 ans. Ils l'utilisaient pour la préparation des athlètes et pour des raisons thérapeutiques. Les Romains ont adopté les pratiques de massage des Grecs et les ont diffusées dans tout leur empire.

### Le massage à travers les siècles

Le massage a été quelque peu délaissé en Europe pendant le Moyen Âge, en raison de l'influence de l'Église qui le considérait comme une pratique païenne et donc interdite.

Puis à partir de la Renaissance, l'intérêt pour le corps humain s'est renouvelé, et avec lui, celui pour le massage.

Le XIXe siècle en Europe marque une étape importante dans l'histoire du massage avec l'avènement du massage thérapeutique. Cette technique va progressivement s'imposer dans la médecine occidentale.

C'est au XXe siècle qu'apparaît la reconnaissance officielle pour les praticiens en massage. Durant ce XXe siècle, le massage se popularise davantage avec le développement des spas et centres de bien-être.

Au fil des siècles, de nombreuses techniques de massage ont vu le jour, 80 sont répertoriées à ce jour.

### Les bienfaits du massage

Pratiqués depuis des millénaires, étudiés et analysés, les bienfaits du massage sur le corps et l'esprit sont reconnus :

- Réduction du stress et de l'anxiété.
- Lâcher-prise émotionnel.
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Soulagement des tensions du corps et de la douleur.
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.
- Renforcement du système immunitaire par la stimulation de la production de lymphocytes (défenses naturelles).
- Oxygénation des tissus qui contribue à la régénération cellulaire et au maintien de la santé des différents organes.
- Élimination des déchets métaboliques.
- Amélioration du bien-être général.

Et chacun peut aujourd'hui trouver le massage qui lui convient en fonction de ses besoins et de ses attentes : massage bien-être, massage énergétique, massage thérapeutique...

## Pourquoi le massage nous fait du bien ?

Notre peau est constituée d'un nombre inimaginable de terminaisons nerveuses. Lors d'un massage elles vont se mettre en mouvement, s'activer et diffuser des vibrations à tout notre corps (je vous ai déjà parlé de l'importance des vibrations pour notre corps). Le massage, vécu comme une situation de détente, va agir sur la production de sérotonine, l'hormone du bien-être, et ainsi réduire la production de cortisol, hormone du stress, tout en stimulant le système parasympathique, générateur d'émotions positives. Que du bonheur !

Le toucher est un des premiers sens que l'enfant utilise dans le ventre de sa mère. Il est essentiel et naturel et permet à chacun de prendre contact avec soi et son environnement, de développer ses sens, d'être à l'écoute de son corps et de ses besoins. Ainsi le massage permet d'acquérir une meilleure conscience corporelle, de développer l'écoute de son corps et de prendre soin de soi.

**Recevoir un massage c'est bien plus que passer un bon moment. C'est prendre soin de soi à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental, énergétique.**

**Alors ? Envie de vivre un formidable voyage hors du temps et prendre soin de vous ? Je vous propose :**

### Le massage « Pur Bonheur »

*Massage énergétique de tout le corps très puissant, lent et profond avec des préparations d'huiles essentielles, il détoxifie et revitalise le corps tout en vous enveloppant d'une bulle de douceur. Il permet de faire circuler et d'harmoniser l'énergie vitale et apporte lâcher-prise physique et mental. Ses effets positifs sont nombreux : détente profonde, effacement des tensions, décontraction des muscles, drainage du sang et de la lymphe, meilleure circulation de l'énergie, aide à mieux vivre son corps, profond sentiment de bien-être...*

### Access Bars

*Technique énergétique corporelle qui consiste en un **toucher en douceur de 32 points sur la tête** pour une relaxation intense, un lâcher-prise permettant de se libérer des tensions, émotions, pensées toxiques, stress...*

### Massage sonore

*La sonothérapie est une discipline qui utilise les sons et les vibrations du son pour accompagner vers le bien-être. Les sons des bols tibétains et autres instruments et leurs vibrations créent un cocon sonore autour de vous et en vous. Ces sons créent un **massage interne à tout le corps** permettant d'accéder à une détente physique et psychique. Les bénéfices sont variés : détente profonde, lâcher-prise, rééquilibrage énergétique, apaisement du mental, libération émotionnelle, reconnexion à soi-même, sommeil ressourçant...*

**Pour vous faire du bien vous pouvez aussi choisir un soin :**

- **Le soin énergétique (magnétisme)** pour nettoyer les perturbations énergétiques et faire le plein d'énergie.
- **Une séance d'harmonisation** pour se libérer, restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement.
- **Un voyage sonore** (collectif, groupe de 4) pour rééquilibrer ses énergies.
- **Une sonothérapie** pour nettoyer, purifier et harmoniser tous ses chakras et tous ses corps.

Prenez bien soin de vous.

