

RELAX'ATTITUDE

A PARTIR DE SEPTEMBRE -

SEANCES DE RELAXATION INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES (4 personnes maxi/séance) ; accessibles à tous - ambiance zen et décontractée
MODELAGE CORPOREL ENERGETIQUE AUX HUILES ESSENTIELLES (à but non thérapeutique)

ADOPTER LA RELAX ATTITUDE
ET VENEZ DECOUVRIR UNE
AUTRE FORME DE RELAXATION
DANS UNE AMBIANCE ZEN...



- Apaisement mental (développer une harmonie entre le corps et l'esprit)
- Travail sur le schéma corporel (sensation-perception de son corps)
- gestion du stress (libérer et dénouer les tensions musculaires, articulaires, diminuer sa nervosité,, améliorer son relationnel, , prévenir l'épuisement professionnel, favoriser le sommeil et la concentration,etc...)
- Souplesse, étirements, travail sur la respiration, relaxation dynamique, visualisation positive, etc ...)

SEANCES COLLECTIVES :
LUNDI- MARDI- JEUDI :
de 18 H 15 à 19 h 45

Séances collectives : 20 € par mois ou 55 €/trimestre (assurance comprise) —
séance individuelle : 15 €- séances « découverte » gratuites en septembre

Modelage corporel énergétique aux huiles essentielles : 35 € (sur rendez-vous)

« Bellevue » 47110 DOLMAYRAC
RENSEIGNEMENTS
TEL 05 53 01 28 56
06 84 49 39 48
relaxnini07@orange.fr

RELAX'ATTITUDE

LES BIENFAITS DE LA RELAXATION

La relaxation est la recherche volontaire d'un état de relâchement pour diminuer le stress, les tensions ; Il existe diverses techniques pour aboutir à cet état (yoga, sophrologie, méditation zen ou encore training autogène). Un entraînement régulier est nécessaire pour parvenir à **la relaxation**. **Le stress et les soucis de la vie courante** peuvent favoriser un grand nombre de petites maladies (douleurs, troubles digestifs, insomnie, anxiété...), et les techniques de relaxation ont alors des effets bénéfiques; les troubles d'origine psychosomatique peuvent donc régresser grâce à n'importe quelle technique de relaxation. Plus simplement, on peut dire que **la relaxation** vise par divers moyens psychiques ou physiques) a obtenir un bien-être général du corps et de l'esprit, à l'intérioriser pour mieux se connaître, **maîtriser son stress et ses émotions**, et plus généralement à **établir une meilleure communication avec le monde environnant**. **La pratique individuelle ou collective (régulière) de la relaxation est un moyen thérapeutique préventif ou curatif à la portée de tous.**

LES BIENFAITS DU MASSAGE

Plus qu'un moment de détente, **le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de sa santé**. Le massage a de nombreux effets positifs: **Les bienfaits du massage sur la structure et la posture du corps** : soulage le mal de dos , rend les muscles plus souples et plus élastiques , aide au relâchement des tensions , améliore la mobilité articulaire , favorise une plus grande amplitude des mouvements **Les bienfaits du massage sur le fonctionnement de tout l'organisme** : apaise et calme , soulage la douleur , améliore le sommeil , augmente la capacité respiratoire ,,améliore la digestion, favorise le transit intestinal , améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines , améliore la santé de la peau . **Les bienfaits du massage sur les plans sensoriel et psychomoteur** : augmente la conscience de son corps , éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions ; favorise une plus grande circulation de l'énergie. **Les bienfaits du massage sur les plans psychologique et émotionnel**: accroît la conscience de ses émotions , augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle , contribue à l'ouverture d'esprit . **Dans le cas plus spécifique des approches énergétiques, il agit sur les zones de tension afin de favoriser un meilleur équilibre. Il accroît par le fait même la résistance aux maladies.**