



Vincent Caillet Lemare
Thérapeute

Prendre soin du corps et de l'esprit
Diplômé du CENATHO - Cours Daniel Kieffer
(Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique)
Certifié par la FENAHMAN
(Fédération Nationale de Naturopathie)

Massage de bien-être
Harmonisation énergétique
Ecoute psychocorporelle
Naturopathie

159 avenue Victor Hugo 26000 Valence
04 75 25 62 90
07 85 46 62 77
v.caillet.lemare@gmail.com
www.therapeute26.fr

Le massage de bien-être : une voie vers un état apaisé, unifié, ressourcé et harmonieux

Le massage de bien-être est un ensemble de gestes, un langage silencieux accueillant la personne telle qu'elle est à l'instant présent. Le toucher, acte fondateur du massage de bien-être, appartient au patrimoine de l'humanité en tant que moyen de communication naturel, essentiel et fondamental, présent dans toutes les civilisations. De tout temps, l'homme a soulagé les douleurs physiques ou émotionnelles par l'apposition des mains.

Au-delà d'un confort corporel, le massage aboutit à une amélioration du dialogue avec soi-même, à une meilleure compréhension de ce qui se vit en soi.

Le massage de bien-être propose de se poser plutôt que d'agir, de laisser être plutôt que de vouloir faire. C'est un espace-temps corporel qui interroge notre dimension intérieure et crée ainsi les conditions favorables à la réappropriation de son propre corps.

En permettant au massé d'être attentif au moment présent, le massage de bien-être joue un rôle capital dans la gestion du stress. En effet, en apportant un état de relaxation musculaire, un ralentissement du rythme respiratoire et cardiaque, une détente de la région abdominale, il déclenche une réaction physiologique qui neutralise la montée en puissance du stress, tout en mettant en place un état corporel plus pacifié, moins divisé.

Il est évident que le stress est une composante du vivant et que notre société contribue à ce qu'il soit sans cesse réactivé. Le massage de bien-être est une réponse parmi d'autres à l'impact déstabilisant du stress. Il nous ramène à plus de bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes comme à l'égard des autres.

Propice dans un premier temps à l'observation intérieure par laquelle le massé perçoit distinctement ce qui est éprouvé dans son corps, le massage de bien-être déclenche ensuite une déconnexion par rapport au monde extérieur et aux processus mentaux habituels. Durant la séance, au travers de la satisfaction qu'il procure, le toucher facilite un lâcher-prise qui se vit souvent comme un état de mise entre parenthèses du mental.

En conclusion, la relaxation corporelle par le massage de bien-être avec son environnement spécifique, le calme, la lumière appropriée, la relation de personne à personne, la qualité d'accueil, d'attention et de présence à l'autre, offre au massé une possibilité de retour à soi, de prise de conscience de certaines sensations corporelles, de mouvements internes.

Au-delà de ces processus, il nous permet d'entendre ce que le corps nous dit. Offrons-nous l'attention et l'apaisement nécessaires à notre équilibre, à notre bien-être...



Ayant comme intention et finalité le bien-être de la personne, les techniques pratiquées ne s'apparentent en rien, ni dans leurs contenus ni dans leurs objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale.