

Decouvrir l'auto-massage

Le massage est une action qui commence et ne s'arrête jamais!

L'auto-massage est un acte naturel instinctif et inconscient.

Nous le pratiquons tous les jours sans y porter une grande attention, même en cas de grand choc.

L'auto-massage peu avoir un effet profond et un résultat agréablement efficace quand il est appliqué consciemment.

Des gestes de base sont



de

réflexologie plantaire et

palmaire. Si

ces gestes sont efficaces pour la continuité et le bénéfice de celui-ci; savoir approfondir l'efficacité permet une autonomie qui améliore sa condition générale dans le moyen, long et très long terme.

Le bénéfice à long terme est d'agir sur les maux profonds comme si un masseur professionnel s'occupait de vous quotidiennement sur demande.

Je vous propose de vous approprier ce savoir faire!

Des cours particulier et collectif d'auto-massage sont dispensés ponctuellement.

Bientôt des cours collectifs hebdomadaire seront donné a Cérilly et ses alentours, ainsi qu'en entreprise et centre thermaux.

Je vous invite a regarder le site:

>> Art de l'auto-massage <<



