



LE MASSAGE HOLISTIQUE®

Massage à l'huile qui se pratique sur table et couvre tout le corps, excepté la région sexuelle. Il est doux et vivifiant, profond et enveloppant. Il touche non seulement le corps, mais tous les aspects de l'être. C'est de là d'ailleurs que lui vient son nom. En offrant détente, énergisation, ouverture à l'intime de soi et à la vie, il est un véritable outil d'évolution personnelle.

WWW.GAELEMAZZARA.BE

Le Massage Holistique® a été créé en Belgique, en 1991, par Jeannine Conin et Marie Christine Kaquet, toutes deux inspirées par leur formation préalable et leur pratique en Sensitive Gestalt Massage® (Margaret Elke) et en psychothérapie.

Ce massage touche l'être dans sa globalité. Il touche la personne dans ses différentes dimensions : physique et sensorielle, émotionnelle, mentale et spirituelle. D'où son nom. Le mot *holistique* provient du mot grec *holos*, qui signifie : *ensemble, tout, global, entier*.

Concrètement, c'est un massage à l'huile qui se pratique sur table et couvre tout le corps excepté la région sexuelle. Il est composé des techniques variées : étirements, balancements, accompagnement de la respiration, mouvements de massage divers, légers ou profonds, lents ou rapides, tantôt localisés, tantôt globaux et enveloppants. Il est structurant, unifiant et sécurisant.

Pour celui qui le reçoit, il peut être vécu comme un moment très agréable de **détente profonde, d'éveil sensoriel**, une merveilleuse occasion de **ressourcement**. Il peut aussi être vécu de façon plus impliquée : comme un **voyage intérieur**, une expérience d'**ouverture à l'intime de soi**. Il devient alors un véritable outil de connaissance de soi et d'évolution personnelle.

Pour celui qui donne le massage, la technique, loin d'être une fin en soi est le support à une écoute profonde des besoins et réactions de la personne touchée ainsi que des siens propres. Le praticien est formé à une qualité de présence qui est fondamentale et cherchera à accompagner la personne au plus juste de ce qu'elle est prête à recevoir.

Pourquoi choisir de recevoir un Massage Holistique®?

Les effets du Massage Holistique® sont multiples et varient sensiblement en fonction de la motivation et de l'attitude intérieure de la personne qui le reçoit. En voici une liste non-exhaustive :

* Si vous vous sentez stressé, tendu, angoissé, agité, le Massage Holistique® peut vous offrir une parenthèse "bien-être". Il vous permet de pousser sur le **bouton "OFF"** et de vivre un merveilleux moment d'**apaisement** et de **détente profonde** corps et esprit.

* Vous avez une vie très mouvementée, vous ne vous arrêtez jamais, vous vous sentez fatigué voir épuisé. Le Massage Holistique® peut être vécu comme une pause dans votre quotidien éreintant. Il peut être **un vrai temps de repos et de ressourcement** et vous repartez rechargé en énergie et dynamisé.

* Le Massage Holistique® invite à **une prise de conscience de soi**. Si vous vous sentez submergé par vos pensées et vos émotions, il peut vous aider à mieux les percevoir et à les **accueillir sans jugement**. Oser sentir, en leur donnant la juste place. Si vous en êtes coupé, il peut aussi mener à une meilleure conscience de votre corps physique et des sensations qui y sont associées. En quelque sorte, oser et s'autoriser à sentir et à **être pleinement vivant**.

* Le Massage Holistique® peut être un puissant outil de développement personnel. Si vous manquez de confiance en vous et en la vie, vous avez une faible estime de vous, vous n'aimez pas votre corps, ... Il peut alors vous permettre de **reconnaître votre valeur** et de **vous aimez tel que vous êtes**, d'accepter votre corps et de cultiver une relation saine et positive avec lui. Il peut aussi améliorer votre capacité à accueillir le plaisir.

* Le fait de recevoir le Massage Holistique® peut amener à plus de **disponibilité mentale** et par conséquent plus d'**aisance dans les relations**.

* Par son aspect méditatif, le Massage Holistique® peut guider vers une **pleine présence à la vie, à soi et à plus large que soi**.