



Alexandre CRISTINA – SAUTY

Diplômé en Naturothérapie

Houston (USA) et de Chihuahua (Mexique)

N°43183177500025

13, rue de Marenne – 40230 St Vincent de Tyrosse

Téléphone : 05 58 77 00 04

Consultation sur Rendez-vous tous les jours

Massage Thérapeutique:

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire les malaises physiques causés par le stress: maux de dos, manque d'énergie, insomnie etc.

Le massage a de nombreux effets positifs:

Sur la structure et la posture de votre corps

- soulage le mal de dos;
- rend vos muscles plus souples et plus élastiques;
- aide au relâchement de vos tensions;

Sur le fonctionnement de tout votre organisme

- apaise et calme; soulage la douleur;
- améliore votre sommeil;
- améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui produit une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines.

Sur les plans sensoriel et psychomoteur

- augmente la conscience de votre corps;
- éveille votre sens du toucher et aiguise vos perceptions;
- favorise une plus grande circulation de l'énergie.

Sur les plans psychologique et émotionnel

- accroît la conscience de vos émotions;
- contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress.

Dans le cas plus spécifique des approches énergétiques, il agit sur les zones de tensions afin de favoriser un meilleur équilibre.

Il accroît par le fait même la résistance aux maladies.

Plus qu'un moment de détente.

Le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de votre santé.

Le Shiatsu:

Le Shiatsu est l'aboutissement de plusieurs générations de praticiens au Japon. Il repose sur des bases ancestrales de la médecine orientale et de la philosophie Zen, laquelle met l'accent sur le concept "ici, maintenant".

En japonais, "Shi" signifie doigt, et "Atsu", pression. Le Shiatsu utilise des pressions appliquées avec les pouces et les mains pour libérer l'énergie stagnante sur le trajet des méridiens.

Selon la pensée orientale, les méridiens sont des lignes d'énergie qui relient différentes parties du corps entre elles; l'activité des méridiens influence tout l'organisme, que ce soit sur le plan de la respiration, de la circulation ou de la digestion.

Même les émotions dépendent du bon fonctionnement des méridiens.

Il accroît l'énergie vitale et constitue un moyen de choix pour répondre aux besoins de détente que suscite notre rythme de vie ; il permet une meilleure adaptation au stress et aide à prévenir une multitude de maux qui en découlent.