

## Yoga-Massage, une nouvelle technique

Le **YOGA-MASSAGE** est la combinaison des disciplines les plus efficaces pour atteindre une relaxation profonde et évacuer le stress. A la fois accompagnement et moyen de se rendre acteur de son mieux-être, le **YOGA-MASSAGE** vous apportera une détente globale du corps et de l'esprit. L'originalité de la démarche consiste à alterner relaxation et stimulation physique, ce qui tour à tour apaise et occupe le mental, et permet d'inscrire les sensations dans le corps. Ainsi, la praticienne vous guide dans une série de postures yogiques, tout en exerçant des pressions et étirements le long des méridiens et des points d'acupression. Le **YOGA-MASSAGE** permet de renouer avec son corps, de prendre conscience des tensions pour les libérer.

Le **YOGA-MASSAGE** aide à prévenir et à maintenir la santé et le bien-être au quotidien.

### **Des bénéfices durables :**

#### **Dénoue les tensions :**

Quand les tensions s'accumulent, elles s'entretiennent entre elles et peuvent créer des douleurs dorsales (nuque, épaules, dos). Elles se manifestent par une contraction permanente des muscles, même au repos, et engendrent stress et fatigue. Grâce au travail en profondeur du **YOGA-MASSAGE**, chaque segment musculaire est assoupli, étiré. Le corps se relâche.

#### **Favorise la souplesse des articulations**

Les articulations sont les éléments les plus vulnérables de la structure squelettique. Elles supportent le poids et les tensions inhérentes à toute activité physique. Le **YOGA-MASSAGE** permet une mobilisation progressive et passive des articulations. Elles s'ouvrent en douceur, restent souples, pour une meilleure mobilité et amplitude de mouvement.

#### **Améliore la circulation**

Le **YOGA-MASSAGE** améliore la circulation sanguine et lymphatique, stimule la détoxination de l'organisme et renforce le système immunitaire.

#### **Aide à renouer avec sa respiration**

Nous oublions souvent la capacité de la respiration à clarifier l'esprit et à libérer le flux d'énergie qui nous dynamise. Le rythme du **YOGA-MASSAGE**, aussi puissant que relaxant mène à un état sophrologique et accroît l'efficacité des mécanismes respiratoires.

#### **Éveille la conscience corporelle**

Initiation guidée aux postures yogiques, le **YOGA-MASSAGE** permet de reprendre contact avec son corps et d'être présent aux sensations.

#### **Rétablit l'équilibre énergétique**

Par son travail sur les méridiens, le **YOGA-MASSAGE** fluidifie la circulation d'énergie dans le corps et libère les zones de blocage. La personne resourcée, recentrée, détendue ou tonifiée selon ses besoins, ressentir les bienfaits de la séance pendant plusieurs jours.

**Lieu : Association Satya Yoga, 9 rue de la frégate, 17140 LAGORD  
(à 1min du Leclerc Lagord)**

**Contact : Gaëlle Nicot 0650405704. N'hésitez pas à me joindre**

-----  
**Bulletin d'inscription à me retourner :**

**Je m'inscris à l'atelier du samedi 5 décembre 2015 de 16H à 18H30**

**Participation financière : 25€/personne**

**NOM..... PRENOM.....**

**Venez accompagné ou seul (vous trouverez un binôme sur place).**