

Le Massage Holistique ®

Le massage holistique approche l'être dans sa globalité. Il touche la personne dans ses différentes dimensions : physique et sensorielle, émotionnelle, mentale et spirituelle.

Il comprend des techniques très variées : étirements, balancements, accompagnement de la respiration, mouvements de massage divers, légers ou profonds, lents ou rapides, courts ou longs... Cette variété de stimulation amène un éveil sensoriel qui est aussi réveil à la vie. Il comprend de plus une large part de mouvements globaux et enveloppants : une de ses caractéristiques essentielles est d'être unifiant.



Il met l'accent sur l'importance et la qualité de la relation à l'autre par le toucher ; il est communication ; 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.

Les effets du massage holistique varient sensiblement en fonction de la motivation et de l'attitude intérieure de celui qui le reçoit car ce dernier participe pleinement au processus. Ils sont multiples : relaxation, plaisir, énergisation, libération émotionnelle, meilleure connaissance de soi, évolution relationnelle, ouverture spirituelle.

Destiné aux femmes comme aux hommes, le Massage Holistique leur (ré)apprend à aimer leur corps, à l'habiter en harmonie, à mieux l'aimer et à le laisser vivre ses rythmes. Par le toucher, la personne découvre sa beauté intérieure et extérieure. En allant aux confins d'elle-même, elle retrouve son identité, son authenticité.

Le massage holistique possède des effets hormonaux démontrés médicalement. Citons essentiellement une augmentation du taux d'ocytocine qui diminue le stress, augmente le métabolisme nutritionnel, réduit la tension musculaire, favorise la croissance, fait refluer les symptômes d'hyperactivité, régularise les pulsations cardiaques et la pression sanguine, facilite l'apprentissage, bref, c'est un acteur-clé du système neuroendocrinien.



SPA D'ALTITUDE - 1652M

www.bellatola.ch - bellatola@bluewin.ch

Tél. +41 (0)27 475 14 44

Bella Tola
★★★★
GD HÔTEL BELLA TOLA & ST-LUC
SWISS HISTORIC HOTELS
DEPUIS 1859
