

Le massage "Édonis"

(Exclusif au réseau [Édonis Santé Naturelle](#))

Les bienfaits du massage

Les bienfaits sont nombreux et variés. Ce massage combine différentes techniques issues de la tradition californienne, balinaise, chinoise, ayurvédique et coréenne. C'est ce qui en fait un véritable support au bien-être physique, nerveux, émotionnel et mental.

Ce protocole de massage contribue en ce sens à :

- ✚ Un retour à l'équilibre du système neurovégétatif dû à l'effet d'apaisement provoqué par la stimulation de nombreuses terminaisons nerveuses lors de l'application des manœuvres.
- ✚ Un effet psychologique menant à l'épanouissement de la personne, privilégiant une meilleure structuration de la personnalité, une meilleure perception de son schéma corporel et une augmentation de son estime personnelle et de sa prise en charge.
- ✚ Une connexion à sa source intérieure, par l'écoute des messages que lui offre son corps dans cet espace d'intériorisation.

Les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes, pouvant faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle. Plus la personne massée s'abandonne à l'expérience, plus elle s'ouvre à une communication non verbale, propre à ce massage, que l'on qualifie de *toucher du cœur*.

Concrètement

- ✓ **Ayurvédique**, rétablissant la circulation sanguine et énergétique, en employant des techniques de pétrissage, de pression et d'effleurage, aidant, ainsi, à l'élimination des toxines.
- ✓ **Balinais**, permettant l'équilibre parfait entre le corps et l'esprit par une détente musculaire profonde, assouplissement des articulations, drainage, activation de la circulation sanguine, oxygénation des tissus.
- ✓ **Chinois (Tui-Na)**, issu de la médecine traditionnelle chinoise, permettant de rétablir la bonne circulation des énergies dans le corps par stimulation des points d'acupuncture.
- ✓ **Californien**, (également connu sous le nom de *"toucher du cœur"*), alliant gestes doux et fluides à des mouvements plus fermes, incluant bercements, effleurages, pressions et frictions. Mouvements destinés à se relaxer et à se recentrer sur soi-même.
- ✓ **Coréen**, permettant la stimulation du corps et l'esprit par le biais d'ondulation et de vibrations aux niveaux des articulations, des pieds et de tous les membres en remontant jusqu'à la tête.

