

Une approche par le corps et les sensations

Hélène Massé pratique la somatothérapie. À travers le Massage Sensitif et une écoute fine, elle invite chacun à renouer avec ses ressentis. La lenteur du geste favorise le lâcher-prise et permet de retrouver une relation plus simple, plus juste avec son corps. Peu à peu, les tensions s'apaisent, les sensations émergent, et l'on se reconnecte à son énergie.

Mon expérience

Ici, pas d'injonction : simplement l'accueil de ce qui est là. Sur la table, chacun fait comme il le sent, habillé ou non. Très vite, un sentiment de sécurité s'installe. Le mental s'apaise, le corps se relâche. Dans ce temps suspendu, les perceptions changent, plus douces, plus bienveillantes. On repart léger, profondément détendu, comme rechargé.

Pour qui ?

Pour soulager certaines tensions physiques ou émotionnelles. Pour les personnes hypersensibles ou hyperactives, qui souhaitent ralentir et retrouver de l'attention à elles-mêmes. Après des changements corporels (opération, grossesse...), cette approche aide à se réapproprier son corps en douceur.



Photo Sweet Ice Cream - Douglas Desmazieres

OÙ LA RENCONTRER ?

06 98 14 52 45

WWW.PRESENCE-A-SOI-17.COM

SALON DU BIEN-ÊTRE
À RIVEDOUX-PLAGE
LES 25 & 26 AVRIL 2026