



Massage actif toucher et voix

Il se pratique sur un matelas au sol en restant tout habillé.

3 étapes :

- 1) échanges, et prendre conscience de votre respiration pour faire le vide du mental
- 2) massage actif : grâce à votre respiration, vous commencez à trouver vous-mêmes vos propres mouvements organiques qui naîtront de l'intérieur, vous suivez les mouvements qui s'éveilleront à la sensation intérieure. Vous suivez des chemins de sensations corporelles dans lesquels vous pouvez vous autoriser à poser votre voix. Non pas celle que vous connaissez, mais votre voix organique, authentique, qui vous invite à dépasser vos limites mentales ou psychiques. Je suis vos mouvements avec mes mains qui serviront de points d'appuis ou de soutien. Mes mains posées sur votre corps et ma voix vous accompagnent au plus près pendant tout le processus pour vous emmener sur le chemin qui se présente dans l'instant. Il s'agit ici d'une danse entre le toucher du corps et la voix exprimée par votre corps conscient.
- 3) Un temps de repos et d'intégration du travail qui se sera révélé pour vous. Respiration et accueil dans le silence.
- 4) Partages et ressentis.

Les bienfaits de ce soin :

- Ecoute de votre corps, dépôt et connexion à votre respiration naturelle et consciente.
- Eveil de la sensation organique et instinctive, accueil des besoins de votre corps, ouverture et expression des chemins de sensations nécessaires.
- Relance de l'énergie de vie dans votre corps et accueil de vos sons qui peuvent naître sous le toucher des doigts.
- Rencontre entre la voix qui résonne dans votre corps -réceptacle et entre le corps de votre voix qui s'amplifie dans votre cathédrale corporelle.

Durée approximative : 1H environ.

Tarif soutien: 50 euros / **Tarif équitable:** 45 euros / **Tarif solidaire :** 40 euros