



4 techniques de massage

ANTI STRESS

DEVENIR PRATICIEN

EN MASSAGE BIEN ÊTRE

ALEXANDRA EDDE

Table des MATIERES

01 **COMPRENDRE LE STRESS ET SON IMPACT**

Le stress est un fléau moderne qui touche de plus en plus de personnes.

02 **TECHNIQUE 1 : LE COU ET LES EPAULES**

03 **TECHNIQUE 2 : LE VISAGE**

04 **TECHNIQUE 3 : LES MAINS**

05 **TECHNIQUE 4 : LE DOS**





HELLO, JE SUIS ALEXANDRA

**je suis formatrice bien-être depuis plusieurs années et
fondatrice de la ptite école du bien-être après une
reconversion réussie.**

Tout est parti de mon envie de vivre intensément de mon
activité professionnelle et ne pas être dans l'attente
seulement des prochaines vacances. Le bien-être a
toujours été pour moi une clef de vie, de richesse, de
partage. Je te propose ici quelques clefs
d'accompagnement.

Alexandra

ALLONS-Y



BIENVENUE SUR CET E-BOOK

BIENVENUE SUR CET E-BOOK

BIENVENUE SUR CET E-BOOK

Bienvenue

SUR CET E-BOOK

Si tu viens de télécharger cet e-book, c'est que toi aussi tu aimes bien les massages. Forcément, lorsque l'on s'intéresse aux massages, généralement, c'est d'abord parce que l'on aime ça...et d'ailleurs, je vais t'avouer le premier secret d'un bon praticien en massage : c'est de vouloir donner ce que l'on adore recevoir !

BIENVENUE SUR CET E-BOOK

BIENVENUE SUR CET E-BOOK

BIENVENUE SUR CET E-BOOK

Dans ce mini-guide, nous allons découvrir en quoi le stress peut être un problème et pourquoi le massage est une solution, un outil efficace et que l'on devrait plus souvent utiliser.

Je vais te partager ici, 4 techniques simples de massages que tu pourras déjà réaliser sur toi mais aussi partager autour de toi.

BIENVENUE SUR CET E-BOOK

BIENVENUE SUR CET E-BOOK

BIENVENUE SUR

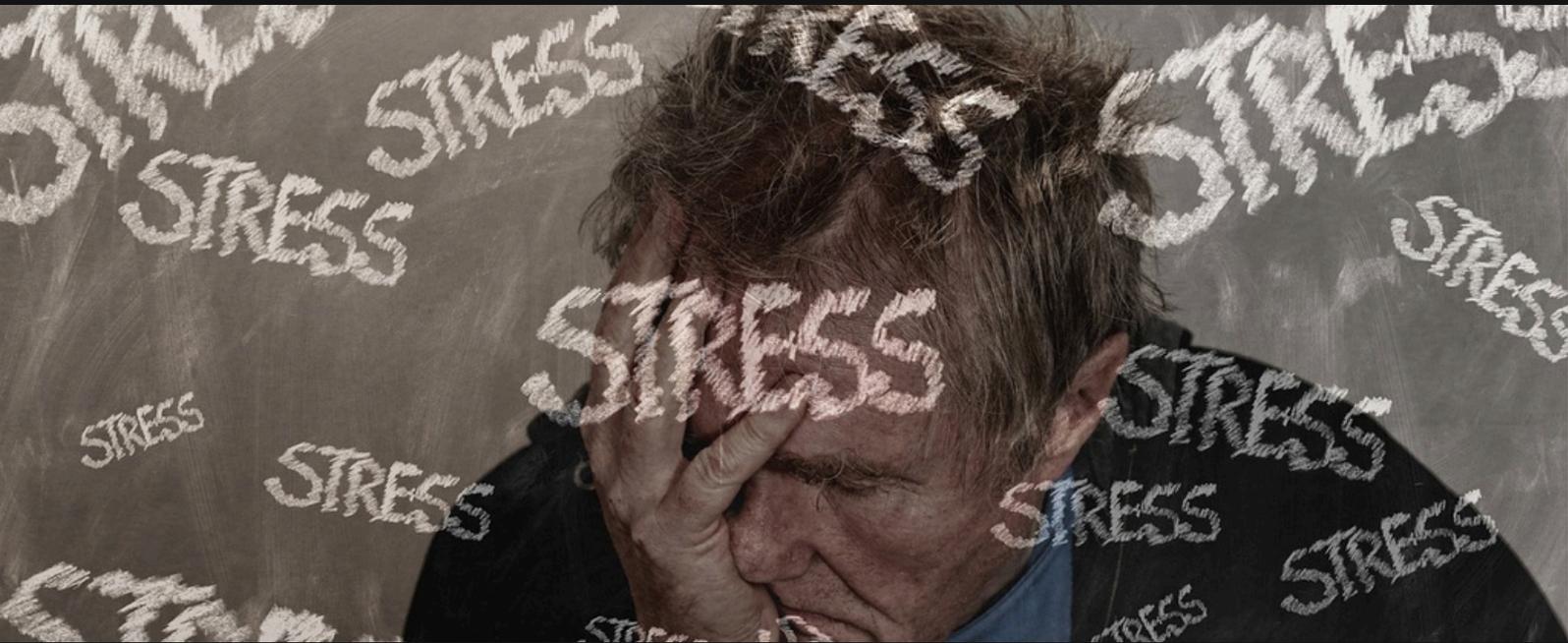
INSPIRATION

**AIME CE QUE TU
FAIS**

et tu le feras bien !

INSPIRATION

CHAPITRE 1



LE STRESS

LE POTENTIEL DESTRUCTEUR DU STRESS

Ce que tu dois savoir

Le stress on en parle tous les jours et tout le monde y est confronté. Ton patron, ton voisin, tes enfants, même tes animaux. Pour autant, c'est comme si on devait faire avec.

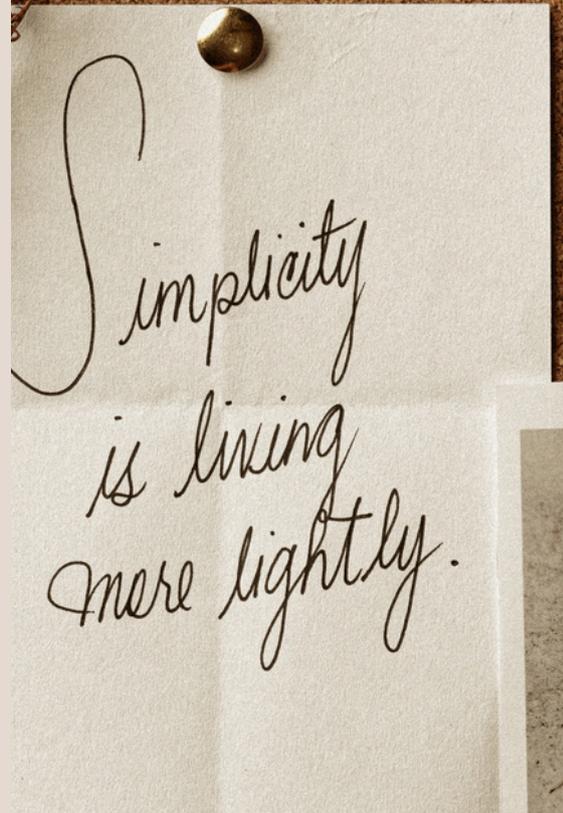
COMPRENDRE LE STRESS ET SON IMPACT

Le stress est une réaction naturelle du corps face à des situations perçues comme menaçantes ou exigeantes. Mais, dans notre société moderne, il est devenu une constante, s'immisçant dans presque tous les aspects de nos vies quotidiennes. Que ce soit au travail, dans nos relations personnelles, ou à travers les défis de la vie de tous les jours, le stress peut affecter notre santé physique et mentale de manière significative.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est souvent décrit comme une sensation de tension, d'anxiété, ou de pression. Il peut résulter d'un événement unique et ponctuel (comme une présentation importante au travail) ou d'une accumulation de petites sources de stress sur le long terme (comme des journées de travail interminables, des préoccupations financières ou des soucis familiaux).

Lorsque notre cerveau perçoit une menace — qu'elle soit réelle ou perçue — il déclenche une série de réactions physiologiques connues sous le nom de réponse de lutte ou de fuite. Le corps se prépare à faire face à la menace, en libérant des hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Cette réaction est idéale à court terme, en cas de danger immédiat, mais si le stress devient chronique, il peut avoir des effets négatifs sur notre santé.



Les effets du stress sur le corps

Le stress prolongé affecte l'ensemble du corps, souvent sans qu'on en prenne pleinement conscience. Voici quelques-unes des conséquences les plus fréquentes du stress sur notre corps :

- Tensions musculaires : Lorsqu'on est stressé, nos muscles se contractent, notamment ceux du cou, des épaules et du dos. Cela peut entraîner des douleurs chroniques, des maux de tête et une mauvaise posture.
- Système immunitaire affaibli : Un stress prolongé peut affaiblir notre système immunitaire, nous rendant plus vulnérables aux infections, aux maladies et aux troubles de la santé en général.
- Problèmes de digestion : Le stress peut perturber la digestion, entraînant des troubles tels que des ballonnements, des reflux acides ou des problèmes intestinaux comme le syndrome de l'intestin irritable.
- Troubles du sommeil : Le stress est l'une des principales causes de l'insomnie. Les pensées anxieuses empêchent de trouver le sommeil ou de rester endormi pendant la nuit.
- Impact sur le cœur : Un stress chronique augmente la pression artérielle et le risque de maladies cardiaques. Il est lié à une fréquence cardiaque élevée et à une circulation sanguine plus rapide.
- Troubles psychologiques : Le stress constant peut mener à des troubles tels que l'anxiété, la dépression et des crises de panique, affectant gravement la qualité de vie.



Simplicity
is living
more lightly.

Le lien entre stress et bien-être

Le stress n'est pas toujours une mauvaise chose. Il peut nous pousser à accomplir des tâches difficiles et à nous dépasser dans certaines situations. Toutefois, lorsque ce stress devient constant, il devient un ennemi silencieux qui nuit à notre santé physique et mentale.

Les massages, en particulier ceux qui se concentrent sur la réduction de la tension musculaire, la relaxation profonde et l'activation de la circulation sanguine, ont prouvé leur efficacité dans la gestion du stress. En réduisant la production excessive de cortisol et en encourageant la production d'endorphines (les hormones du bien-être), un bon massage peut aider à restaurer l'équilibre et à relâcher les tensions accumulées dans le corps.

*Alors tu es
prêt(e) ?*



*Simplicity
is living
more lightly.*



CHAPITRE 2



TECHNIQUE 1

LE COU ET LES EPAULES

Ce que tu dois savoir

Le massage du cou et des épaules est une technique simple mais extrêmement efficace pour libérer les tensions liées au stress. Pratiqué régulièrement, il permet non seulement de soulager les douleurs physiques, mais aussi de calmer l'esprit et d'instaurer un sentiment de relaxation profonde.

MASSAGE DU COU ET DES EPAULES POUR SOULAGER LES TENSIONS

Les muscles du cou et des épaules sont particulièrement sensibles au stress. Que vous passiez de longues heures assis devant un ordinateur, que vous soyez tendu à cause des responsabilités quotidiennes, ou même que vous portiez des charges lourdes, ces zones accumulent rapidement des tensions. Ces tensions peuvent entraîner des douleurs chroniques, des migraines et une sensation générale de malaise. Un massage simple mais efficace du cou et des épaules peut rapidement soulager cette gêne et offrir une relaxation profonde. Voici comment procéder :

Les bienfaits du massage du cou et des épaules

Lorsque vous êtes stressé, votre corps a tendance à se contracter, en particulier dans la région du cou et des épaules. Le stress agit comme une source de tension permanente, et les muscles du haut du corps, qui sont responsables de nombreux mouvements quotidiens, sont souvent les premiers à en souffrir.

En massant ces zones, vous :

- Réduisez la tension musculaire et améliorez la mobilité.
- Stimulez la circulation sanguine pour apporter plus d'oxygène aux muscles.

- Favorisez une meilleure posture, ce qui aide à réduire les douleurs chroniques.
- Apportez une relaxation mentale, en relâchant les tensions physiques associées au stress.

Comment réaliser le massage du cou et des épaules ?

Avant de commencer, assurez-vous que l'environnement est calme et détendu. Vous pouvez choisir de masser la personne allongée ou assise, selon ce qui est le plus confortable. Utilisez une huile de massage ou une crème pour faciliter les mouvements de vos mains. Si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser des huiles essentielles relaxantes, comme la lavande ou la camomille, qui augmentent les effets apaisants du massage.

1) commencez par le cou

- Placer vos mains sur les épaules : Placez vos deux mains sur les deux épaules de la personne (ou sur vos propres épaules si vous effectuez un auto-massage). Appliquez une pression douce au départ, puis augmentez-la progressivement.
- Mouvements circulaires : À l'aide de vos pouces, effectuez des mouvements circulaires sur les muscles du cou, en insistant particulièrement sur les points sensibles à la base du crâne et sur les côtés du cou.

- Longs mouvements de lissage : Ensuite, avec la paume de vos mains, lissez lentement la zone du cou en effectuant des mouvements de bas en haut, de la base du cou vers les épaules. Cela aide à étirer les muscles et à détendre la zone.

2) Passez aux épaules

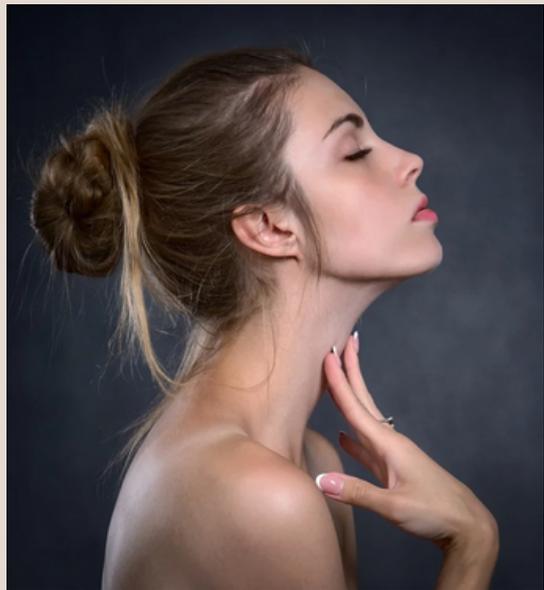
- Massage en pétrissage : Utilisez vos doigts et votre pouce pour pétrir doucement les muscles des épaules. Vous pouvez imaginer que vous pétrissez de la pâte, mais de manière plus douce. Alternez les pressions pour détendre les fibres musculaires.
- Pression sur les points de tension : Identifiez les zones plus tendues et appuyez doucement sur ces points avec votre pouce ou vos doigts. Maintenez la pression pendant quelques secondes, puis relâchez. Répétez plusieurs fois jusqu'à ce que la tension commence à diminuer.
- Mouvements en arc de cercle : Effectuez des mouvements en arc de cercle à partir de la base du cou, en suivant la ligne des épaules, pour relâcher les muscles deltoïdes.

3) Terminez par des étirements doux

- Pour finir, aidez les muscles à se détendre davantage en effectuant quelques étirements. Placez une main sur une épaule et, avec l'autre main, tirez délicatement l'épaule vers l'opposée (pour étirer le haut du dos et le cou). Maintenez l'étirement pendant 10 à 15 secondes et répétez de l'autre côté.

Conseils pour un massage efficace :

- Ne pas trop appuyer sur la colonne vertébrale : Lorsque vous massez le cou, évitez de masser directement sur la colonne vertébrale. Concentrez-vous sur les muscles autour du cou et des épaules.
- Ne pas être trop rapide : Prenez votre temps et ne vous précipitez pas. La relaxation vient avec un massage lent et progressif



CHAPITRE 3



TECHNIQUE 2

LE VISAGE

Ce que tu dois savoir

Le massage du visage est un excellent moyen de relâcher la tension qui se concentre souvent dans les muscles faciaux à cause du stress. Cette technique peut être pratiquée quotidiennement pour offrir un soulagement immédiat, améliorer l'apparence de la peau et réduire les symptômes liés au stress. Elle peut également compléter les autres massages pour créer une relaxation globale du corps.

MASSAGE DU VISAGE POUR RELÂCHER LES TENSIONS

Le visage est l'une des premières zones à accumuler des tensions liées au stress, surtout au niveau de la mâchoire, du front et des tempes. Les expressions faciales involontaires, comme le fait de serrer les dents ou de froncer les sourcils, contribuent à ces tensions. En massant ces zones, vous pouvez non seulement soulager ces tensions physiques, mais aussi offrir une véritable détente et améliorer l'apparence de la peau.

Les bienfaits du massage du visage

Le massage du visage est non seulement une manière efficace de libérer les tensions, mais il présente également des bienfaits esthétiques. En stimulant la circulation sanguine et lymphatique, ce massage aide à :

- Réduire les tensions musculaires dans la mâchoire et le front.
- Stimuler la production de collagène, ce qui peut améliorer l'apparence de la peau.
- Améliorer la circulation sanguine, ce qui apporte plus d'oxygène et de nutriments aux cellules de la peau, contribuant à un teint plus éclatant.
- Apaiser les migraines et les douleurs faciales dues au stress.

Comment réaliser le massage du visage ?

Avant de commencer, assurez-vous que votre visage est propre et sec. Vous pouvez appliquer un peu de crème hydratante, une huile légère.

1) commencez par les tempes

- Positionnez vos doigts sur les tempes, de chaque côté de votre tête, juste au-dessus des joues.
- Mouvements circulaires : Utilisez vos pouces pour réaliser de petits mouvements circulaires, en appuyant légèrement. Concentrez-vous sur les zones sensibles autour des tempes et du haut du crâne.
- Durée : Massez chaque tempe pendant environ 30 secondes à 1 minute, selon le degré de tension.

2) Massage du front

- Placez vos doigts au centre du front, juste au-dessus des sourcils. Utilisez l'index, le majeur et le pouce pour effectuer un lissage.
- Mouvements horizontaux : Faites glisser vos doigts de la ligne médiane vers les tempes, en lissant la peau. Vous pouvez exercer une pression légère à moyenne en fonction de votre confort.
- Massage en forme de "V" : Pour détendre encore plus la zone du front, vous pouvez réaliser un massage en forme de "V" à partir du centre du front en descendant jusqu'aux tempes. Cela permet de libérer les tensions liées au froncement des sourcils.
- Durée : Massez le front pendant 1 à 2 minutes, selon le besoin.

3) Massage de la mâchoire et des joues

- Placez vos doigts au niveau des articulations de la mâchoire, juste en dessous des oreilles.
- Mouvements circulaires : Utilisez l'index et le majeur pour effectuer des petits cercles en insistant sur les points de tension. La mâchoire est souvent sollicitée par le stress (notamment chez les personnes qui ont tendance à serrer les dents la nuit).
- Massage de la zone des joues : Ensuite, placez vos doigts sur les joues et faites des mouvements de lissage, de bas en haut, en remontant vers les oreilles.
- Durée : Massez chaque côté de la mâchoire pendant 1 à 2 minutes, puis massez les joues pendant environ 1 minute.

4) Massage autour des yeux

- Placez l'annulaire sous les yeux, à la base des orbites. Les annulaire et majeur étant les doigts les plus délicats, ils sont parfaits pour cette zone sensible.
- Mouvements circulaires : Effectuez des petits mouvements circulaires autour des yeux, en insistant sur les zones sensibles, comme les poches sous les yeux ou les rides d'expression.
- Mouvement de drainage : Passez doucement sous l'arcade sourcilière pour améliorer la circulation lymphatique et éliminer les fluides retenus, ce qui peut réduire les poches.
- Durée : Massez cette zone pendant environ 1 minute.

Détente finale

Pour finir, réalisez quelques mouvements de lissage très doux. Placez vos paumes sur le front et faites glisser vos mains doucement sur tout le visage, du bas du menton jusqu'au sommet du crâne, pour terminer sur une note de relaxation.



CHAPITRE 4



TECHNIQUE 3

LES MAINS ET LES POIGNETS

Ce que tu dois savoir

Nos mains et poignets sont constamment sollicités, que ce soit pour travailler, pour utiliser des appareils électroniques ou pour accomplir des tâches quotidiennes. Cependant, cette sollicitation continue peut entraîner des tensions et même des douleurs, notamment au niveau des poignets et des muscles de la main. Un massage des mains et des poignets est un moyen simple mais très efficace de relâcher la tension, d'améliorer la circulation et de favoriser un sentiment de bien-être général.

MASSAGE DES MAINS ET DES POIGNETS POUR DETENDRE ET SOULAGER

Le massage des mains et des poignets est une excellente méthode pour relâcher les tensions et améliorer la circulation dans ces zones souvent négligées. Que vous souffriez de douleurs chroniques ou simplement de la fatigue liée à une utilisation excessive de vos mains, cette technique vous apportera une sensation de soulagement immédiat. Associée aux autres techniques de massage, elle complète parfaitement une routine de relaxation complète.

Les bienfaits du massage des mains et des poignets

Le massage des mains et des poignets offre plusieurs avantages notables :

- **Détente musculaire** : Il aide à relâcher les muscles et les tendons qui peuvent devenir tendus à force d'activités répétitives, comme la frappe sur un clavier ou l'utilisation prolongée d'un téléphone.
- **Amélioration de la circulation sanguine** : En massant les mains, vous stimulez la circulation sanguine et lymphatique, ce qui aide à éliminer les toxines et à apporter plus d'oxygène aux tissus.
- **Soulagement des douleurs chroniques** : Pour ceux qui souffrent de troubles comme le syndrome du canal carpien ou des douleurs liées à l'arthrite, ce massage peut offrir un soulagement temporaire.
- **Relaxation des articulations** : Le massage des poignets et des mains peut assouplir les articulations et améliorer leur flexibilité.

Comment réaliser le massage des mains et des poignets ?

Tout comme pour les autres massages, assurez-vous d'être dans un environnement calme. Vous pouvez utiliser une huile de massage ou une crème pour faciliter les mouvements.

1) Massage de la paume

- **Commencez par la paume de la main** : Utilisez vos pouces pour effectuer des mouvements circulaires au centre de la paume de la main. Ce sont des zones sensibles où de nombreuses tensions peuvent s'accumuler, surtout si vous utilisez fréquemment vos mains.
- **Étirez la peau** : Lissez doucement la peau de la paume en faisant glisser vos mains des doigts vers la base du poignet. Cela permet de détendre les muscles et de stimuler la circulation.
- **Pression sur les points réflexes** : Vous pouvez aussi stimuler des points réflexes sur la paume pour soulager la tension générale. En appuyant doucement sur certaines zones, vous pouvez induire un effet relaxant sur l'ensemble du corps.

2) Massage des doigts

- Commencez par la base des doigts : Massez la base des doigts avec des mouvements circulaires. Pour chaque doigt, travaillez la partie supérieure de la phalange, en effectuant des pressions légères. Cela peut aider à détendre les muscles et à améliorer la mobilité des articulations.
- Étirez chaque doigt : Tenez chaque doigt entre votre pouce et votre index et effectuez de légers étirements, en tirant doucement sur chaque phalange. Faites cela lentement pour éviter toute douleur et relâcher les muscles.
- Mouvements en zig-zag : Utilisez vos deux mains pour faire des mouvements en zig-zag le long de chaque doigt, du bas vers le sommet. Cela permet de dénouer les petites tensions.

3) Massage des poignets

- Placez vos mains sur le poignet : Avec vos pouces, appliquez une pression douce mais ferme sur la partie intérieure du poignet. Massez en petits cercles pour soulager la tension dans cette zone.
- Mobilisez les poignets : Tenez un poignet d'une main et utilisez l'autre main pour faire des mouvements circulaires tout autour du poignet. Cela peut aider à améliorer la flexibilité et à assouplir les articulations.

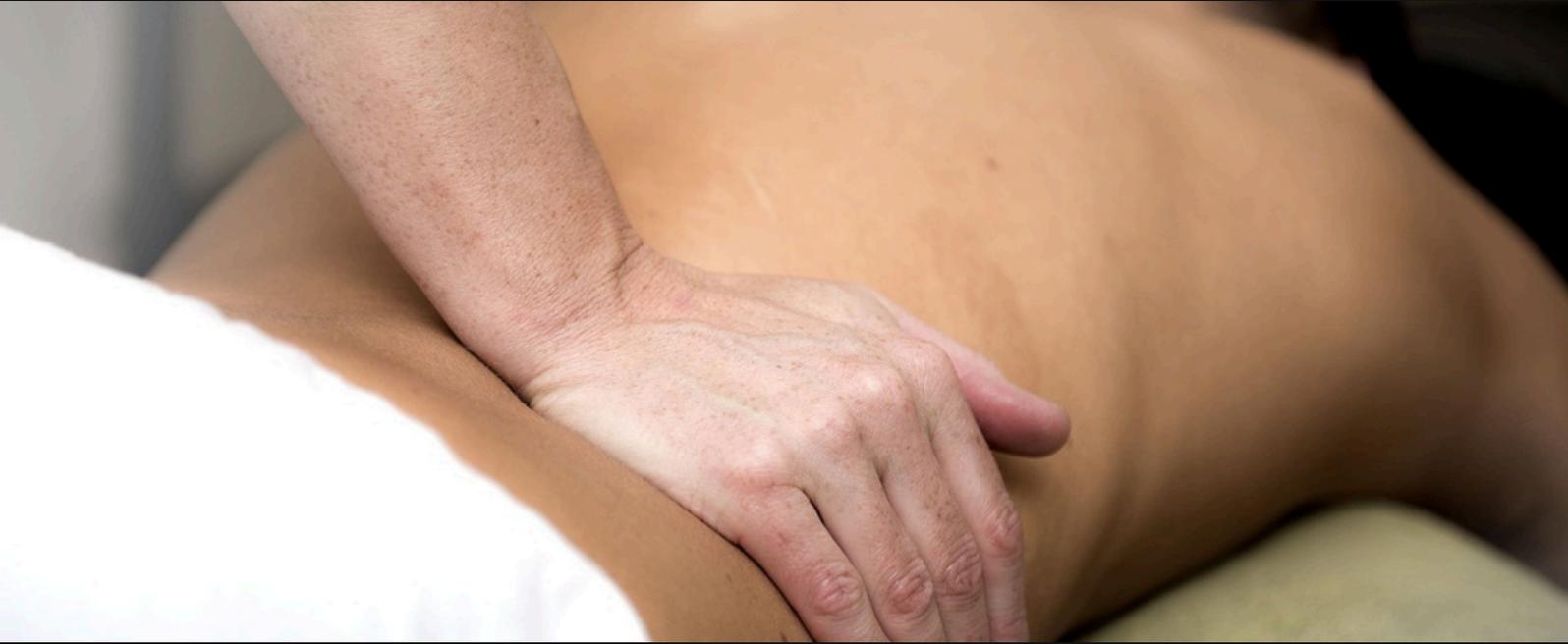
- Mouvements longitudinaux : Avec l'index et le majeur de chaque main, lissez le poignet dans le sens de la longueur, en partant de la base de la paume et en remontant jusqu'à l'avant-bras. Cela stimule la circulation sanguine et permet de dénouer les zones tendues.

Conseils pour un massage efficace :

- Prenez votre temps : Comme pour tous les massages, la clé du succès réside dans la douceur et la lenteur. Prenez le temps de bien relâcher chaque muscle et chaque articulation.
- Utilisez une pression modérée : Les poignets et les mains sont des zones sensibles, donc veillez à ne pas exercer trop de pression. Le massage doit être agréable et apaisant.



CHAPITRE 5



TECHNIQUE 4

LE DOS

Ce que tu dois savoir

Le massage du dos est l'une des meilleures techniques pour soulager les tensions physiques et réduire le stress. Il permet de libérer les muscles tendus, d'améliorer la circulation et d'offrir une sensation de relaxation profonde. Associé à d'autres techniques de massage, il contribue à créer un état de bien-être global.

MASSAGE DU DOS POUR LIBERER LES TENSIONS PROFONDES

Le dos est souvent une des zones où se logent les tensions liées au stress, à une mauvaise posture ou à des efforts physiques excessifs. Que ce soit au niveau des muscles trapèzes, des lombaires ou de la région cervicale, un massage du dos peut non seulement soulager les douleurs, mais aussi offrir une relaxation complète du corps et de l'esprit.

Les bienfaits du massage du dos

Un massage du dos permet de :

- Détendre les muscles : Il aide à relâcher les tensions musculaires accumulées, notamment dans les trapèzes, les lombaires et la région des cervicales.
- Stimuler la circulation sanguine : Le massage du dos améliore la circulation sanguine, permettant ainsi aux muscles de récupérer plus rapidement et de se détendre plus profondément.
- Soulager les douleurs chroniques : Il peut offrir un soulagement à ceux qui souffrent de douleurs musculaires ou de tensions chroniques dues à une posture incorrecte ou à des efforts répétés.

- Favoriser la relaxation mentale : Le massage du dos réduit les niveaux de stress en libérant des endorphines, créant ainsi une sensation de bien-être et de relaxation profonde.

Comment réaliser le massage du dos ?

Assurez-vous que la personne massée est allongée confortablement sur le ventre, sur une surface douce (comme un tapis, un lit ou une table de massage). Placez un oreiller sous sa tête et sous ses chevilles pour un soutien optimal. L'utilisation d'une huile de massage ou d'une crème aidera à rendre les mouvements plus fluides et agréables.

1) Massage de la partie supérieure du dos

- Placez vos mains sur les trapèzes : Avec vos deux mains, placez vos paumes sur les muscles trapèzes, qui se trouvent juste sous le cou, de chaque côté de la colonne vertébrale.
- Mouvements circulaires : Effectuez des mouvements circulaires en appuyant légèrement pour dénouer les nœuds musculaires. Allez du bas du cou jusqu'aux épaules en insistant particulièrement sur les zones les plus tendues.
- Pétrissage des trapèzes : Utilisez vos pouces pour effectuer un pétrissage doux, en alternant les mains, pour détendre les muscles du haut du dos.
- Lissage de la zone : Pour finir cette première zone, effectuez de longs mouvements de lissage des trapèzes vers les épaules et les bras. Cela permet de relâcher les tensions accumulées et de stimuler la circulation.

2) Massage de la région lombaire

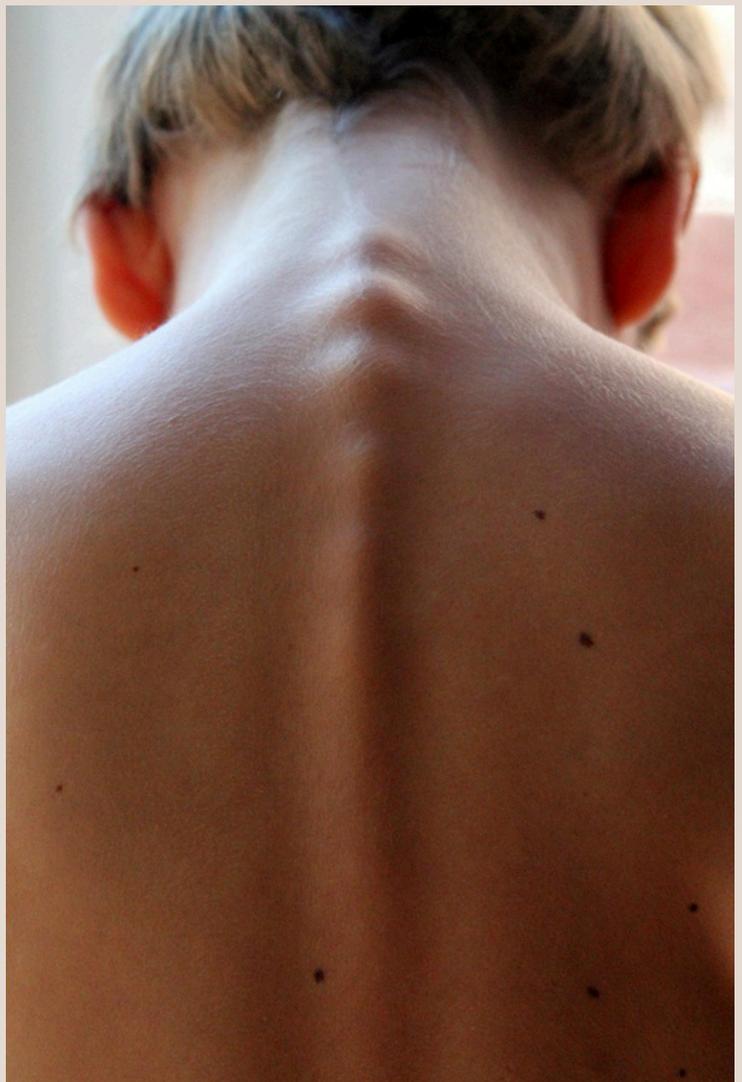
- Positionnez vos mains sur les lombaires : Placez vos paumes sur la région lombaire (la partie basse du dos), en vous assurant que la pression est douce et confortable.
- Mouvements circulaires et de pétrissage : Utilisez vos pouces ou vos doigts pour effectuer des mouvements circulaires dans la région lombaire. Vous pouvez aussi pétrir doucement la zone pour relâcher les tensions profondes.
- Lissage vers les hanches : Pour compléter cette zone, lissez doucement avec vos paumes du bas du dos vers les hanches. Cela aide à soulager la tension des muscles qui soutiennent la colonne vertébrale.

3) Massage au niveau de la colonne vertébrale (en douceur)

- Effleurage le long de la colonne : Utilisez vos doigts pour effectuer un effleurage très léger le long de la colonne vertébrale, sans appuyer sur les vertèbres. Cela permet de stimuler la circulation sans provoquer de douleur.
- Mouvements de lissage des côtes : Passez vos mains de part et d'autre de la colonne vertébrale, en lissant délicatement la peau jusqu'aux côtes, pour favoriser la relaxation des muscles profonds.

Conseils pour un massage efficace :

- Adaptation de la pression : Demandez régulièrement à la personne si la pression est confortable, car le dos est une zone très sensible. Veillez à ajuster votre pression selon le besoin de relaxation ou de soulagement.
- Soyez attentif à la posture : Assurez-vous que la personne massée est bien installée, avec le dos détendu. Une mauvaise posture pourrait accentuer les tensions et rendre le massage moins efficace.





FÉLICITATIONS

Félicitations, vous avez maintenant entre vos mains quelques-unes des techniques les plus efficaces pour réduire le stress et améliorer votre bien-être au quotidien. Que ce soit le massage du visage, des mains, du dos ou des épaules, chaque méthode vous permet de relâcher les tensions accumulées et d'apporter une profonde relaxation à votre corps.

**UN VOYAGE DE MILLE LIEUX
COMMENCE TOUJOURS PAR
LE PREMIER PAS**
LAO TSEU

Ces gestes simples, mais puissants, sont un excellent moyen de vous reconnecter à votre corps et d'apprendre à mieux gérer le stress. Cependant, comme vous l'avez découvert, bien que ces techniques offrent de nombreux bienfaits immédiats, elles ne suffisent pas toujours à traiter les causes profondes des tensions, notamment celles liées à une mauvaise posture, des habitudes de vie stressantes, ou des blocages émotionnels.

C'est pourquoi la formation complète en massage bien-être que je propose est l'étape suivante idéale pour aller encore plus loin. Si vous êtes prêt(e) à maîtriser des techniques avancées, et à recevoir un accompagnement personnalisé pour lancer votre activité de praticien, cette formation est faite pour vous !

Unique par son accompagnement

LA FORMATION COMPLETE EN MASSAGE

Prêt(e) à franchir le pas ? Inscrivez-vous dès maintenant à ma formation de praticien en massage bien-être et énergétique et commencez à transformer votre passion en une carrière enrichissante, tout en apportant des solutions concrètes à ceux qui cherchent à se libérer du stress et des douleurs.

En rejoignant mon programme, vous apprendrez non seulement à soulager les tensions physiques, mais aussi à conseiller vos clients de manière ciblée selon leurs besoins spécifiques, qu'il s'agisse de stress, de douleurs chroniques ou de bien-être général. Vous bénéficierez également de sessions de mentorat pour vous accompagner dans le développement de votre propre activité professionnelle.



**créer
son
projet**

PLUS D'INFO SUR MON SITE LA PTITE ECOLE DU BIEN ETRE

PLUS D'INFO SUR MON SITE

Le parcours professionnalisant

Praticien en massage bien-être et énergétique

Avoir à sa carte 4 massages différents :

Le massage du ventre
Le massage complet
Le drainant
Le massage énergétique

Savoir conseiller :

grâce à une connaissance large du domaine en lien avec le massage et faire de vous ainsi un prestataire unique et précieux.

Se sentir légitime :

grâce à des supervisions individuelles et une mise en situation professionnelle.

Exploiter son potentiel et ses acquis de formation :

par un accompagnement à l'installation pratique et individualisé.



<https://www.la-ptite-ecole.com>

La P'tite école du bien-être | stages et formations bien-être

La P'tite Ecole du bien-être c'est un accompagnement jusqu'au bout de vos projets po...

😊 La P'tite École du b

Tu Hésites encore ?

ET C'EST BIEN NORMAL.



**TU PEUX ME CONTACTER POUR UN
ENTRETIEN EN VISIO OU PAR TELEPHONE**

Nous faisons connaissance et nous parlons de ton projet avec des pistes déjà qui vont se dessiner pour ton avenir pro.



06 37 06 53 35

laptitecoledubienetre@yahoo.com



