

Le massage holistique

Le massage holistique ® est un massage à l'huile qui se pratique sur table et couvre tout le corps excepté la région génitale.

Le massage holistique amène à se poser, et à avoir une plus grande conscience du moment et de ses ressentis.

Il est composé de gestes précis et variés, tantôt localisés, tantôt globaux et enveloppants.

Il est conçu pour détendre, permettre le lâcher prise, et, grâce à ses mouvements globaux, amener à prendre conscience de son corps dans sa globalité, se sentir unifié.

Par le lâcher prise, il permet l'accès aux émotions. Du temps peut être pris pour les accueillir et en parler sans que la parole ne prenne trop de place.

Les séances de massage peuvent aussi permettre une réappropriation, acceptation du corps en invitant à le percevoir par le biais des sensations corporelles plutôt que par la douleur principalement.

Pour plus de détails, vous pouvez visiter le site de l'Association Professionnelle de Praticiens en Massage Holistique®.(ABPMH) :

<https://abpmh.be/association-belge-des-praticiens-en-massage-holistique/>

Les séances de massage sont proposées par Françoise Ketser, psychologue et psychothérapeute, formée en massage holistique chez Marie -Christine Kaquet.