

## - Les massages -



Savoir prendre soin de soi est nécessaire pour garder un bon rapport avec son Être tout entier. Lorsqu'on est stressé, les massages font partie de ces techniques qui permettent de se reconnecter au corps ainsi qu'à son âme, qu'ils soient effectués par une tierce personne ou en auto-massage. Ne pas hésiter donc à prendre rendez-vous pour un modelage en institut ou chez des professionnels orientés sur des techniques de massage énergétique (ayurvédique, californien, balinais, réflexologie plantaire...). Il est également possible de se masser chez soi, que ce soit pour une insuffisance veineuse au niveau des jambes, pour chasser la fatigue, pour drainer la poitrine, ou encore de prendre plaisir à le faire avec son partenaire dans un échange plus intime pour stimuler les sens... À consommer sans modération!!!

Les massages sont également bienfaits pour les bébés, notamment pour les maux de ventre ou les problèmes d'endormissement, car à cette période, les contacts avec l'extérieur se font beaucoup au travers du toucher : cela stimule les récepteurs sensitifs et augmente les connexions neuronales développant ainsi ses facultés motrices. Pour le ventre, masser dans le sens des aiguilles d'une montre et, pour apaiser bébé et faciliter l'endormissement, ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande à l'huile de massage (amande douce, noix de coco...), et masser de haut en bas c'est-à-dire du cou vers les mains et les pieds.

