

**Après une séance**, prenez le temps d'observer votre corps, votre qualité de sommeil... C'est cela l'effet « magique » du **Gestalt Massage®** et du **Reiki** : un **mieux-être durable**. Quand vous le souhaitez, vous pourrez retrouver cette **qualité d'être**, si nécessaire avec un prochain rendez-vous !

Si je vous ai interpellé(e) par **votre prénom**, ce n'est pas par familiarité ! C'est pour entrer en relation à un niveau subtil, plus ou moins conscient, de votre être. Notre prénom nous est personnel, il a été choisi pour nous par nos parents, et nous accompagne tout au long de notre vie...

**Les séances suivantes** vous permettront de profiter davantage des bienfaits, la structure de la séance vous permettant, en retrouvant les petits **repères connus**, de vous laisser aller encore davantage dans une **détente profonde**. C'est cette qualité d'être, d'**écoute de soi**, qui permet de mieux dormir, mieux percevoir le corps, en prendre soin, **mieux vivre**.

Il n'y a pas de règle, chacun de nous est différent. Chacun a **son propre rythme**, qui dépend aussi de la vie que nous menons. Il y a des périodes où cette aide de la **somatothérapie** est davantage nécessaire. Quand on est bousculé, stressé, et que l'on a l'impression que tout s'agite autour de soi, sans répit. Il est temps alors de s'offrir cette **pause bienfaisante**, avec l'aide d'un(e) somatothérapeute. Pour **se retrouver**, positivement...