

Première séance

Après une première séance, prenez le temps d'observer votre corps, votre qualité de sommeil... C'est cela l'effet « magique » du **Gestalt Massage®** : un **mieux-être durable**. Quand vous le souhaiterez, 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, **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...