

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 souhaitez, vous pourrez retrouver cette qualité d'être, avec un prochain rendez-vous !

Les séances suivantes vous permettront de profiter davantage de ces 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...