



Massage Gaïa - Techniques du Monde

Introduction au massage :

Ce massage complet de la tête au pied, utilisant des huiles tièdes et essentielles, mêle différentes techniques connues de par le monde (Californien, Indien, Japonais, Thaï, Coréen, Hawaïen), afin de composer un soin sur mesure pour la satisfaction et le plus grand bénéfice du massé.

Les différentes techniques et manoeuvres sont installées dans le protocole avec cohérence et ont pour intention d'apaiser, soulager, détendre et relaxer, ou bien activer, énergétiser, vitaliser.

Fiche technique :

- **Origine** : Mélange de techniques du monde : Inde, Japon, Thaïlande, Corée, Hawaï, Californie
- **Durée** : 1h30 pour un massage complet - 1h pour un travail sur des zones spécifiques
- **Techniques** : glissés, pressions, étirements, pétrissages, mouvements circulaires...
- **Tenue** : En string ou nu en serviette.
- **Produit** : Huile végétale biologique et huiles essentielles.
- **Lieu** : Sur table ou futon.

Déroulement du massage Gaïa :

Dans une ambiance douce et calme, le massage commence en pressions digitales très Japonaises d'inspiration, la ballade corporelle continue avec de longs glissés inspirés du Californien dans un enveloppement d'huiles tièdes parfumées, typiquement Indien. Le soin est rythmé par des étirements et des vibrations douces hérités du massage Coréen, des mouvements circulaires et englobants Indiens, ou encore de douces vagues hawaïennes.

Diverses origines du Massage :

Californien : Les longs glissés des mains et des avant-bras surfent sur la peau, empruntent les reliefs du corps et tracent la silhouette. De grandes vagues enveloppantes rythmées de pressions fermes, vibrantes, d'étirements et de pétrissages doux qui mobilisent l'énergie dans le corps.

Japonais : Une méthode de régulation du flot énergétique par pressions digitales tout au long des méridiens et sur des points spécifiques.

Indien : Pratiquée à l'huile tiède, cette technique propose des actions fluides et englobantes, des pressions douces et des mouvements circulaires. Réputée efficace pour garder une excellente vitalité, harmoniser et équilibrer les énergies.

Thaï : Une technique complète de stimulation de l'organisme à base de pression profonde, toucher superficiel, étirement, respiration. Les mouvements et pressions sont appliqués sur des régions ou des points précis parcourant les lignes énergétiques du corps; très efficace pour la détente nerveuse et émotionnelle.

Coréen : Le massage Coréen est une méthode originale de relaxation engendrée par la vibration des différentes parties du corps, les ondulations créent sont propagées à travers le corps permettant à la fois de détendre et de mobiliser l'organisme.

Hawaïen : Le massage Lomi Lomi , le "Massage des mains aimantes, est donné dans un fluide mouvement rythmique qui utilise les avant-bras ainsi que les mains, reproduisant la sensation de douces vagues qui se déplacent sur le corps.

