



[reservez-1-massage.fr](https://www.reservez-1-massage.fr)

Prestation massage
Séance de magnétisme



06 61 10 38 82

Hypnose

Reiki

Comment gérer le Stress

Masseur & Magnétiseur



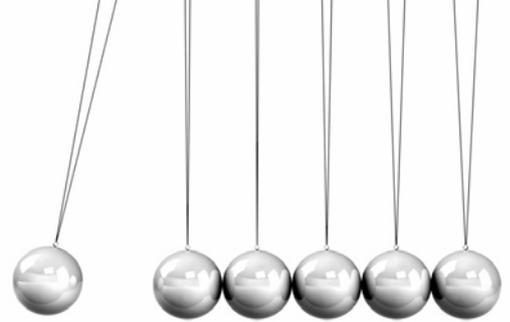
reservez-1-massage.fr

L'hypnose

reservez-1-massage.fr

Prestation massage
Séance de magnétisme

l'hypnose



Le mot hypnose vient du mot grec « hupnoein » qui signifie endormir. L'hypnose est à la fois une technique thérapeutique et un état modifié de la conscience qui est appelé 'trance'. Cet état est naturel et peut se produire plusieurs fois dans une journée. L'hypnose est une technique ancienne utilisée pour se soigner depuis plusieurs années dans les sociétés occidentales. Il s'agit d'induire chez le patient, un état de conscience (hypnotique) particulier qui se caractérise par une indifférence à l'extérieur et une hyper suggestibilité.

En thérapie, l'hypnose vise à activer les pouvoirs d'auto-guérison des gens à l'aide de suggestions réalisées pendant la transe, c'est-à-dire entre l'état de veille et de sommeil. Différents types d'hypnose

[Bien-être et esthétique](#)

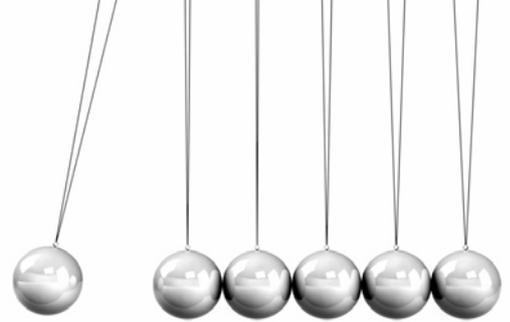


reservez-1-massage.fr

Prestation massage
Séance de magnétisme



l'hypnose



L'hypnose classique : date depuis 1841 et fonctionne avec des suggestions directes. Elle est la plus utilisée et la plus reconnue pour un certain nombre de troubles du comportement tels que les phobies. De plus, elle peut être utile pour modifier le ressenti corporel.

L'hypnose Ericksonienne: a été développée au milieu du 20^{ème} siècle. Ce type propose la sollicitation de la créativité de l'inconscient afin de rendre une certaine situation moins difficile en lui invitant à s'exprimer.

L'hypnose humaniste: permet l'accès, non seulement, à l'inconscient de l'individu mais aussi à sa conscience supérieure.

La nouvelle hypnose: elle utilise certains outils de l'hypnose Ericksonienne ainsi que certains éléments issus de la programmation neurolinguistique (PNL).



L'hypnose de spectacle \ de rue : ne possède pas un but thérapeutique mais elle est utilisée pour faire du spectacle.

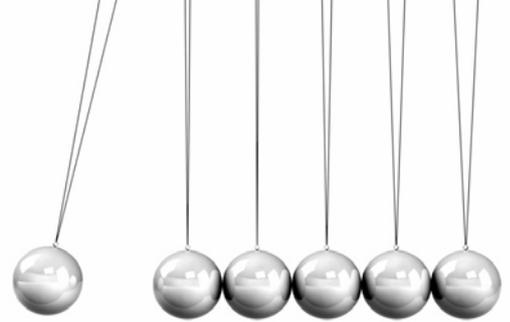
Les bienfaits de l'hypnose

reservez-1-massage.fr

**Prestation massage
Séance de magnétisme**



l'hypnose



L'hypnose est une technique efficace dans de nombreuses situations tels que :

- La perte du poids : une étude a montré que l'hypnose permet de modifier les mauvaises habitudes alimentaires chez les individus obèses, en favorisant la perte du poids.
- La gestion de stress: permet aux individus d'apprendre à bien gérer le stress.
- Le sevrage tabagique
- Réduction de l'anxiété : pendant la grossesse, elle permet de réduire l'anxiété vis-à-vis de l'accouchement.

Application de l'hypnose :

- Lamédecine de la douleur (hypno analgésie) et la gestion des troubles anxieux surtout chez les parents (hypno sédation).
- Changement du comportement de dépendance (tabagisme, troubles de l'alimentation).
- Psychopathologie : trouble de la personnalité, trouble de l'humeur.
- Les contre-indications :
-
- L'hypnose ne doit pas être pratiquée que par des médecins spécialisés si le sujet est psychotique. De même, elle est déconseillée chez les personnes ayant consommés des drogues ou de l'alcool peu de temps avant la séance.





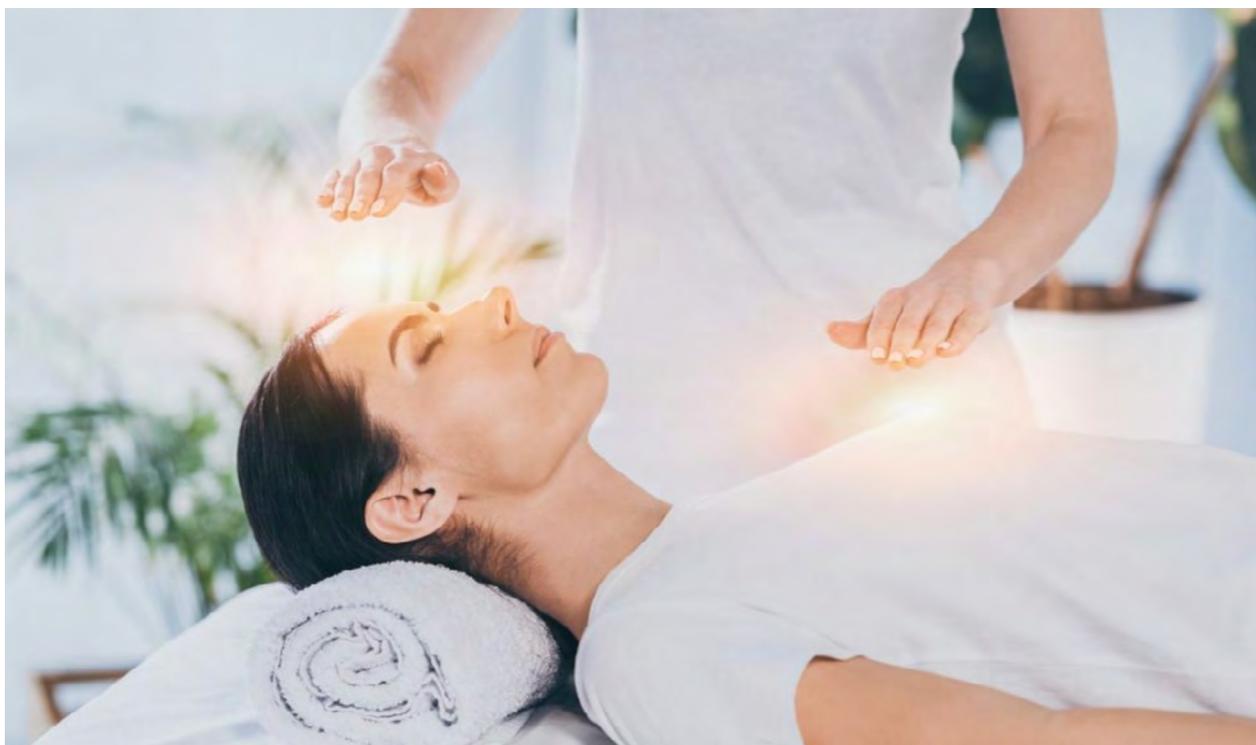
reservez-1-massage.fr

Prestation massage
Séance de magnétisme

06
61
10
38
82

Le reiki

Le stress, la fatigue et l'irritabilité sont en constante augmentation impactant négativement la santé et le bien-être des personnes. Cet impact négatif se traduit par la chute de l'énergie vitale et la perturbation de sa libre circulation d'où l'accumulation des tensions avec des accès d'irritabilité ou des insomnies. Le monde a plus que jamais besoin de véritables disciplines efficaces pour mieux gérer son capital énergétique.



Définition du reiki

Le reiki est une approche holistique et un art énergétique d'origine japonaise. Le nom reiki signifie « force de l'esprit », il provient du mot « rei » qui signifie l'universel et « ki » qui renvoie à l'énergie vitale qui circule en chaque individu. Le reiki est philosophique inspiré du bouddhisme, du shintoïsme et de technique de méditation dans le but de retrouver la paix en soi. Il représente ainsi une technique de soin qui se repose sur l'imposition des mains afin de mettre en contact l'énergie universelle avec la force vitale propre à chacun de nous dans le but de susciter un réveil dynamique.



Le reiki



Principe

Le reiki fonctionne de la même façon que la méditation. Il s'agit d'effectuer un travail de toucher relaxant doublé d'une méditation simple dans le but de libérer les tensions énergétiques logées au niveau du corps et de l'esprit. La personne, allongée et habillée, son esprit doit être posé sur un point de méditation sans rien faire pour arrêter la naissance de toute tension psychologique et physique.

Bienfaits

Le reiki est un véritable stimulant naturel qui s'adresse à tout le monde : enfant, adulte et femme enceinte. Sur le plan physique et corporel, le reiki permet de soutenir le potentiel de guérison en renforçant le système immunitaire, atténuant la douleur par l'élimination des toxines du corps, améliorant la qualité de sommeil et favorisant une meilleure circulation sanguine.

Sur le plan psychique et spirituel, il permet de procurer le bien-être et la joie de vivre, libérer le blocage énergétique, diminuer le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs, minimiser les problèmes de mémoire et de comportement, et combattre la fatigue et la dépression.

Le reiki est considéré finalement comme une technique de relaxation idéale en cas de fatigue passagère ou de stress. Mais, il faut mentionner qu'il ne s'agit pas d'un massage.



reservez-1-massage.fr

**Prestation massage
Séance de magnétisme**



LaHochi





La vie est conçue comme l'union du corps, de l'esprit, des sens et de l'âme. Pour être en bonne santé, il ne suffira pas d'avoir un corps dépourvu de maladies, mais plutôt un corps qui fonctionne harmonieusement.

Le LaHoChi : C'est quoi ?

Le LaHoChi est une technique de soin qui se base sur l'énergie transmise par l'apposition des mains. Elle représente également une énergie spirituelle de guérison aux fréquences vibratoires très élevées qui peut être transmise, associée aux intentions du monde spirituel, du praticien au receveur. La séance de LaHoChi peut être effectuée directement ou à distance et elle dure en moyenne un peu plus d'une heure.



Le nom LaHoChi, composé de trois syllabes, présente la signification suivante :

- «La » fait référence à la lumière, l'amour et la sagesse venant des fréquences de la lumière les plus élevées.
- «Ho » fait référence au mouvement de cette énergie.
- «Chi » représente la force de vie

Rôles du LaHoChi

Le LaHoChi permet de restaurer et maintenir l'équilibre corporel, spécialement si le corps émotionnel souffre d'un traumatisme. En outre, il permet d'intégrer des énergies de guérison ouvrant à la conscience multidimensionnelle. D'une façon générale, cette technique thérapeutique aide à mieux comprendre l'utilisation



de l'énergie universelle pour soi-même et pour l'autre. Non seulement pour les humains, cette pratique peut être utilisée pour le soin de la terre, des plantes et des animaux.



Les vertus du LaHoChi

L'énergie LaHoChi est considérée comme une superbe méthode de guérison qui intervient dans le maintien de la santé et la manifestation d'une santé parfaite. Sur le plan spirituel, il représente le plus haut état de méditation. Le traitement LaHoChi possède des vertus multiples. Il permet de :

- Ouvrir 21 centres d'énergie du corps
- Retisser le champ d'énergie en améliorant les déchirures, les cicatrices et les régions endommagées par de nombreux facteurs tels qu'une naissance difficile, opération chirurgicale, accident, consommation de la drogue, une ancienne blessure, traumatisme, intoxication ou tendances génétiques
- Equilibrer la circulation du fluide crânien dans le cerveau ainsi que le système cérébro-spinal.
- Ouvrir et nettoyer le système des chakras en harmonisant ses fréquences vibratoires.
- Maintenir l'intégrité du corps et réaligne sa structure en neutralisant les perturbations des champs électromagnétiques qui impactent l'ADN
- Accélérer la guérison et activer le véhicule de notre esprit « le corps de lumière »
- Posséder un effet thérapeutique similaire à celui de l'acupuncture.



Surmenage: Burn-Out

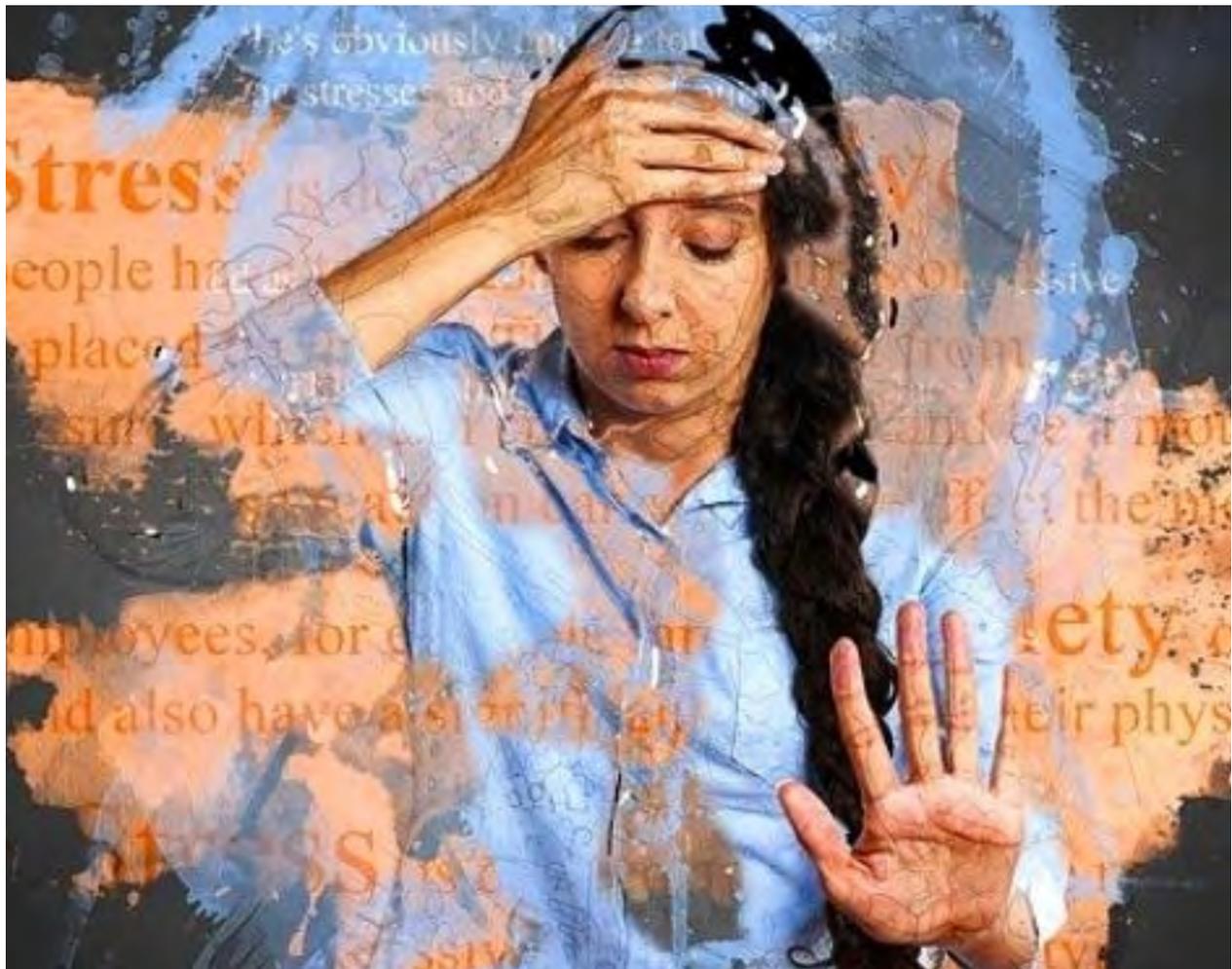


Comment gérer le Stress

Gérer le Stress



Lorsque la situation de stress se prolonge et devient chronique, elle peut fortement handicaper la vie quotidienne ce qui rend la personne irritable et perd l'initiative. Ainsi, un ensemble de troubles peuvent s'observer et la fatigue résiste et ne s'améliore pas avec le sommeil et le repos. On parle alors de surmenage.



Surmenage : c'est quoi ?

Le surmenage est une fatigue qui se manifeste lors de la réalisation d'une tâche habituelle et qui ne disparaît pas après un repos. Il touche des personnes vivant un stress permanent et qui n'arrivent pas à y faire face. Il faut le distinguer de la fatigue occasionnelle suite à un effort intense, du stress et du burn-out qui est strictement professionnel.



Gérer le Stress



Les surmenages surviennent lorsque l'organisme est incapable de faire face à une situation où s'accumulent de très nombreuses sollicitations auxquelles il doit répondre immédiatement ou un stress chronique. De même, il peut survenir suite à un stress lié à la vie familiale (divorce, déménagement, activités familiales etc.) ou à des conditions sociales de précarité.

Burn-out : le syndrome d'épuisement professionnel

Il se traduit par un épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel. Le repos ne suffit plus à soulager cette fatigue qui devient chronique.

Symptômes du burn-out

La première manifestation du burn-out est la fatigue extrême provoquée par des conditions très exigeantes de travail et par une exposition à des facteurs préoccupants.

Au début le burn-out se manifeste par des signes psychiques pouvant passer inaperçus puis un état d'épuisement général qui se définit par des troubles du sommeil, un sentiment d'angoisse permanent et diminution du moral. Dans le cas le plus grave, des douleurs dorsales, articulaires, musculaires et des migraines peuvent se manifester. Parfois, il affecte le système digestif provoquant des ulcères d'estomac, une perte ou gain de poids et des troubles cutanés ainsi que certaines infections bénignes telles que la rhume, l'otite et la sinusite.



[reservez-1-massage.fr](https://www.reservez-1-massage.fr)

**Prestation massage
Séance de magnétisme**



Gérer le Stress



Comment traiter le surmenage ?

La prise en charge du stress chronique et du surmenage est variable selon la cause du surmenage et de son intensité. La plupart du temps, on peut agir soi-même en retrouvant le bon équilibre physique et mental par le repos et par une bonne qualité de sommeil. En outre, une activité physique régulière, un meilleur rythme de vie, des exercices de relaxation et un régime alimentaire équilibré couplé à la phytothérapie sont des meilleures techniques de bien-être.

Comment traiter le burn-out ?

La prise en charge d'un travailleur en épuisement professionnel est en fonction de sa sévérité et des symptômes associés. Elle se fait en plusieurs étapes :

- Le repos : l'arrêt de l'activité professionnelle pour une durée déterminée.
- La réflexion et l'identification des priorités permettant de trouver un meilleur équilibre de vie privée et professionnelle.
- Possibilité de retour au travail
- Arrêt de travail pour prendre du recul
- Adopter une activité sportive et essayer une activité de relaxation.
- Le sommeil, l'alimentation et le sport un trio de bien-être physique, mentale et spirituel. Un équilibre entre ses trois éléments de bonheur permet d'éviter le surmenage et de jouir une meilleure qualité de vie.





[reservez-1-massage.fr](https://www.reservez-1-massage.fr)

**Prestation massage
Séance de magnétisme**
