



François Hinsinger ☺ Un moment pour se poser Thérapie corporelle - massages - ateliers

Durant le « Salon Nature, Bien-Être, Santé », je souhaite présenter mes activités présentées ci-après, proposer au public du salon une conférence sur « Le Toucher, de la symbolique à la pratique » et des séances découverte de massages bien-être (20 € les 30 minutes, entretien compris).

Thérapie psycho-corporelle

La **Relation d'Aide par le Toucher**[®] est un véritable processus thérapeutique qui tient compte de toutes les dimensions de l'être humain : corporelle, affective, mentale, relationnelle. Plus qu'une méthode de soins ou de bien-être, c'est une démarche globale qui réveille la dynamique intérieure et aide chacun à dépasser ses tensions corporelles, ses nœuds émotionnels et ses croyances mentales limitatives. Ici, le toucher se met à l'écoute du corps en permettant d'intégrer de nouvelles ressources et la mise en place progressive de nouvelles attitudes de vie.

Massages Bien-Être

- **Massage Californien** : massage de l'ensemble du corps qui allie des mouvements enveloppants et harmonisants, lents et fluides à l'aide d'huiles de massage aromatiques délicatement appliquées pour favoriser une détente profonde des tissus musculaires et un apaisement du mental.
- **La Relaxation Coréenne** : technique ancestrale de relaxation se pratique habillé dans une tenue confortable, vous êtes allongé sur le dos, sur un matelas au sol. Le praticien intervient en partant des pieds et en montant progressivement vers la tête pour traiter le corps dans sa globalité.

La spécificité de la Relaxation Coréenne réside dans l'utilisation de différents types de vibrations invitant toutes les parties du corps à lâcher prise.

Les vibrations sont associées à des mobilisations très douces des articulations, des étirements, des manœuvres d'apesanteur et de lâcher, de balancements, d'une action réflexologique au niveau des pieds, des mains et de la tête.

Le Zen Shiatsu (école Masunaga)

Le Shiatsu est traditionnellement utilisé comme outil de prévention permettant de stimuler les défenses naturelles de l'organisme et de maintenir l'équilibre énergétique. C'est une technique holistique alliant le corps et l'esprit.

Le praticien Shiatsu intervient le long des méridiens (lignes du corps associées aux organes selon la Médecine Traditionnelle Chinoise) qui véhiculent l'énergie nommée Ki par les japonais (Qi ou chi par les chinois, Prana par les indiens). L'objectif est de faire circuler l'énergie librement et de libérer les blocages ou déséquilibres qui sont des signes de mal-être, de dysfonctionnements organiques.

Atelier corporels

La vie suit des cycles, des saisons, elle n'est jamais figée et s'inscrit dans le mouvement. Elle se nourrit de la multiplication des échanges et de leur diversité dans un souci d'équilibre et d'harmonie. A son échelle, une entreprise, une association, une administration et les personnes qui la composent est une représentation de la vie.

J'ai créé des ateliers corporels pour travailler de façon plus respectueuse et harmonieuse en mettant plus de conscience du corps au sein des relations de travail dans un esprit de bienveillance, d'écoute de soi et d'écoute de l'autre.

