

DÈS QUE LE VENTRE SOUFFLERA

C'est peu de dire que le ventre est le centre névralgique de nos émotions, certains vont même jusque dire qu'il est un peu notre deuxième cerveau. Et si jamais on en doutait, il suffit de constater à quel point la langue française place cette zone du corps dans de nombreuses expressions. Ne dit-on pas par exemple « avoir des papillons dans le ventre » lorsqu'on veut décrire cette agréable sensation qui nous traverse lorsque nous sommes envahis par une légèreté inexplicable. À l'inverse, on redoute toujours d'avoir « une boule au ventre », manière d'exprimer le poids et ces désagréables contractions qu'on peut parfois éprouver lorsqu'on est confronté à une situation génératrice de stress et d'inquiétude. **On le sait, le corps en général et le ventre en particulier sont le catalyseur de nos ressentis et c'est justement lorsque nous sommes soumis à une surcharge de travail qui nous met particulièrement sous pression ou bien à des soucis personnels qui nous préoccupent plus que d'ordinaire qu'il convient de s'offrir une bulle de décompression.**

Un cours de yoga ? Une infusion bien-être ? Pourquoi pas, ce sont des pistes en effet intéressantes à explorer, tout comme un massage spécifique de cette zone du bas du corps si riche en neurones et comptant de nombreuses interactions avec le cerveau. **C'est justement ce à quoi nous invite Deep Nature qui a imaginé L'Émotion, un tout nouveau protocole spécifiquement pensé pour aider chacun à préserver sa santé émotionnelle et physique.** Ce massage hautement relaxant vise à libérer les mauvaises énergies situées dans l'abdomen et à harmoniser les émotions, pour se relaxer profondément, tout en douceur. En créant l'équilibre dans notre ventre, ce modelage réalisé à l'aide d'une bougie chaude enveloppant le corps d'une douce chaleur, favorise celui de notre esprit.



Spécificité de ce protocole original, il débute... confortablement assis. **Sur le bord de la table de modelage, on se laisse porter par la praticienne qui nous accompagne lors d'une prise de conscience guidée de notre respiration grâce à ces inspirations et expirations abdominales profondes.**

Une manière libératrice de laisser

échapper les tensions et la charge mentale. Après nous avoir délicatement couché sur le côté, l'esthéticienne peut appliquer l'huile chaude de la bougie sur la zone abdominale via des manœuvres circulaires qui viennent détendre la zone lombaire puis dans un second temps l'ensemble du dos.

Le massage se poursuit ensuite plus classiquement, allongé sur le dos, avec des lissages, des balancements souples et des vagues sur un tempo lent et enveloppant centré sur le centre du ventre afin de détendre en profondeur les organes de cette zone extrêmement sollicitée au quotidien. Pour une relaxation globale et un total lâcher-prise, le voyage sensoriel se termine par un massage du haut du corps afin de détendre la nuque, les trapèzes, les bras, les mains puis la tête. **Après 20, 45, 60, 75 minutes au choix,** anxiété, fatigue et douleurs intestinales semblent alors déjà moins prégnantes, tout ce qu'il nous faut en somme pour affronter le stress ambiant de notre société moderne.



NOUVEAU
PROTOCOLE

Massage Signature L'Émotion Deep Nature
20, 45, 60, 75 minutes
À partir de 50€ (le prix varie en fonction des spas)
Disponible dans 11 spas Deep Nature