DÉCOUVERTE

Texte :
Elisabeth Canitrot
Photos :
Denis Boulanger

Confier son corps à des mains inconnues pour un massage n'est ni facile ni anodin quand on ne sait pas vers qui se diriger. Rien ne vaut le bouche-à-oreille. C'est ainsi que *Zen Attitude* vous mène vers Sandrine Nicolas, masso-thérapeute qui a acquis depuis plusieurs années une solide réputation.

Massage en toute confiance !

Chaleureuse, Sandrine Nicolas, vous propose une tisane bio, quelques morceaux de gingembre confit ; prélude à la détente dans une atmosphère qui lui ressemble : épurée, moderne, avec une touche de fantaisie. L'appréhension s'envole vite.

Deux types de massage

Sandrine propose un premier massage, inspiré des massages suédois et ayurvédique, qui est surtout un massage de relaxation. Il se pratique sur une table de massage, avec des huiles biologiques, par des mouvements doux ou plus en profondeur.

Le second massage, au sol, est inspiré du shiatsu et du massage thaï traditionnel. Le shiatsu thaï se pratique habillé (des vêtements amples sont fournis), au sol sur un futon. Le corps se détend grâce aux pressions sur des points d'acupressure, puis par des pressions des paumes de main, des genoux et des pieds sur tout le corps, des frictions toniques, des étirements et des rotations des articulations.

Les effets bénéfiques du massage

Le massage est idéal pour lutter contre le stress, l'anxiété, la fatigue musculaire, l'insomnie, la tension nerveuse.

Il favorise une meilleure circulation du sang, de la lymphe, et draine ainsi les toxines. Il facilite également la régulation des fonctions digestives. Il permet d'équilibrer les énergies au sein de l'enveloppe corporelle et aussi de prendre conscience de son schéma corporel.

Et le plus toujours apprécié : le massage avec des huiles rend l'épiderme plus souple, plus élastique, la peau s'en trouve embellie.

LES MASSAGES

Massage suédois

Le massage suédois alie fermeté et douceur, selon les besoins. Il s'exécute tant sur les attaches musculaires que sur les tendons et les muscles. Il a pour but de procurer une grande détente.

Cette technique utilise l'effleurage, le pétrissage, la friction, ainsi que des percussions à des endroits spécifiques. Il est particulièrement efficace pour ses effets anti-stress.

Massage ayurvédique

Le massage ayurvédique s'appuie sur les principes de base de la médecine traditionnelle indienne appelée ayurveda, littéralement « science de la vie » (ayur, la vie – véda, la science).

Il stimule les différents points énergétiques appelés marmas et parallèlement les différents éléments de constitution de notre corps : air, eau, feu, organisés selon trois systèmes : vata (air – systèmes nerveux et hormonal), pitta (bile - systèmes digestif et excrétoire) et kfafa (mucosités - fluides). Anti-stress, rééquilibrant notre système énergétique, il agit préventivement sur notre santé.

Shiatsu

Variante chinoise du massage thérapeutique, il est basé sur la connaissance des méridiens, de l'acupuncture, mais sans les aiguilles. Le praticien effectue des pressions sur des points variés du corps dans le but de libérer les blocages d'énergie. Il peut être un peu douloureux. Il convient de préciser que le praticien ne traite pas un problème spécifique, mais un ensemble de points, ce qui permet à l'énergie centrale dans le corps de circuler.

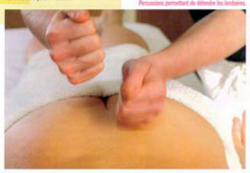
PORTRAIT

Sandrine Nicolas apprend la technique asiatique du shiatsu et du massage suédois alors qu'elle travaille à Miami, où elle obtient en 2000 le diplôme de l'Educating Hands School of Massage. Puis, entre 2000 et 2001, elle bénéficie d'un enseignement par des maîtres thaïlandais de Chiangmaï. En 2002, sa formation s'est enrichie d'un stage au Kerala, berceau du massage ayurvédique.

Elle a exercé dans de grands hôtels et palaces avant de s'installer à son compte dans le 11e arrondissement de Paris.

« Les bénéfices de séances de massage régulières ne sont plus à démontrer. »

Un des meilleurs moyens d'aligner et de détendre le rachis.



Percussions permettant de détendre les tendons.

Témoignage

CE QUE J'EN AI PENSÉ

En arrivant chez Sandrine j'étais en retard, donc un peu tendue. Euh ! non, très tendue ! Passées les premières minutes sur la table de massage (...chauffante), enveloppée d'une musique douce, je me suis enfin abandonnée, prête pour la séance. Dos, jambes, pieds, ventre, tête, visage, rien n'a échappé à ses mains tantôt douces, tantôt fermes. Dès la fin du massage, j'ai constaté avec plaisir que je me sentais plus à l'aise dans mes vêtements. Non seulement j'étais détendue mais aussi pleine d'énergie. Ce dynamisme a perduré plusieurs jours.

Pour en profiter

ADRESSE

Sandrine Nicolas, masso-thérapeute

Uniquement sur rendez-vous du lundi au vendredi de 10 heures à 20 heures et le samedi de 11 heures à 20 heures.
Massage 1 heure : 70 €;
massage 1h30 : 90 €.
Tél. : 06 73 19 06 12.
21, rue Tornaux – 75011 Paris.
Courriel : Artdumassage@yahoo.fr