

LES BIENFAITS DE L'AUTOMASSAGE



BRIGITTE LAREAU,
Maître en yoga et conférencière

Au quotidien, nous posons souvent nos mains naturellement aux endroits qui nous font souffrir. Un mal de tête et nous massons nos tempes. Un mal de ventre, nos mains se placent spontanément sur notre bedon. Nos mains comportent plusieurs capteurs reliés à notre cerveau et notre peau, plusieurs terminaisons reliées à notre système nerveux. C'est pourquoi l'automassage permet par des gestes simples d'obtenir un soulagement rapide et de stimuler toutes les grandes fonctions de l'organisme. Accessible à tous, la pratique de l'automassage comporte plusieurs techniques et bienfaits. En massant certains points d'acupression bien précis en lien avec les différents organes et parties du corps, nous pouvons agir sur notre bien-être. Voilà ce que nous approfondirons ensemble lors de cet atelier-conférence.

Un beau moment pour se dorloter et prendre soin de soi !