

# Massage-thérapie Lemniscate Processus

---

*Accompagnement holistique en massage et par le toucher subtil*

**« Le corps est le lieu de toutes nos transformations. »**

## **Le sens de cet accompagnement**

Lemniscate Processus désigne l'ensemble de mon accompagnement par le corps et le toucher. Il ne s'agit pas d'une succession de massages de détente, mais d'un cheminement régulier, construit ensemble à partir d'une intention personnelle. Le corps est notre espace de vie : nos expériences, nos sensations, nos émotions, notre respiration et nos habitudes peuvent s'y rencontrer et s'y exprimer.

Je vous propose d'explorer ces différentes dimensions dans une approche globale, pour favoriser plus de conscience, de détente, de mobilité, de vitalité et de liberté intérieure. Ce cheminement n'est pas une progression par étapes obligatoires : il respecte votre rythme et cherche à soutenir l'ensemble de votre équilibre, sans forcer les transformations.

## **Une intention de départ, un fil conducteur**

Nous commençons par un échange sur ce qui vous amène : tensions, inconforts, fatigue, besoin de détente, difficultés à sentir votre corps, émotions, recherche d'ancrage ou désir de prendre soin de vous. Nous formulons ensemble une intention de travail, qui pourra évoluer au fil des rencontres. Elle donne du sens à l'accompagnement, sans enfermer la séance dans un objectif rigide.

## **Deux notions à bien distinguer**

### **Massage-thérapie Lemniscate Processus : le cadre global**

C'est l'accompagnement dans sa totalité : une relation suivie, des temps de parole, des massages et différentes pratiques corporelles ou de toucher subtil, choisis en fonction de vos besoins. Les séances permettent de relier ce qui se vit dans le corps à votre expérience quotidienne et d'intégrer progressivement les prises de conscience.

### **Le massage interactif : une pratique particulière de cet accompagnement**

Le massage interactif se distingue du massage classique dans lequel la personne se laisse principalement masser. Ici, vous êtes invité à participer activement, à travers votre attention, vos sensations, votre souffle et, lorsque cela se présente, des mouvements spontanés ou accompagnés. Le praticien écoute et soutient ces mouvements sans les imposer.

Cette pratique peut aider à repérer certaines tensions et habitudes de retenue, à expérimenter un relâchement plus conscient, à retrouver des sensations de circulation et de vitalité et à découvrir d'autres manières d'habiter votre corps. Elle peut également ouvrir à une perception plus fine de vous-même. Rien n'est à réussir ni à provoquer : vous restez libre de participer à votre mesure, de ralentir ou de revenir à un massage plus classique.

## Des dimensions qui se répondent

Au cours d'une même séance, nous pouvons explorer plusieurs dimensions, sans ordre ni hiérarchie :

- Physique et structurelle : tensions, posture, détente musculaire, mobilité et amplitude.
- Sensorielle et perceptive : appuis, limites, sensations, conscience et présence au corps.
- Tissulaire et respiratoire : fascias, souffle, relâchement et approches crânio-sacrées ou du cœur-péricarde.
- Émotionnelle : accueillir ce qui peut émerger dans le ressenti, sans interprétation imposée.
- Mentale et psycho-émotionnelle : observer les liens possibles entre vécu, habitudes corporelles, protections et tensions.
- Énergétique et subtile : explorer, dans le langage de ces approches, les sensations de circulation, de centrage et de vitalité.
- Présence et reliance : développer une relation plus consciente à soi et au vivant.

Ces dimensions sont des repères d'exploration, et non des diagnostics. Une tension ne traduit pas nécessairement un blocage émotionnel : nous restons attentifs à la diversité des causes possibles.

## Le déroulement des séances

### 1 — Un temps d'accueil et d'échange

Nous faisons le point sur la période écoulée, les sensations, les changements, les difficultés et l'intention du jour.

### 2 — Le temps du toucher et de l'exploration corporelle

Selon vos besoins et votre accord, je propose massage, approches manuelles, travail des fascias, crânio-sacré, cœur-péricarde, toucher subtil ou énergétique, massage interactif, souffle ou mouvement conscient. Le choix des pratiques reste adaptable à chaque instant.

### 3 — Un temps d'intégration

Nous accueillons ce qui a été ressenti et, si vous le souhaitez, mettons quelques mots sur votre expérience. Des pistes simples d'observation ou de pratique peuvent prolonger la séance dans votre quotidien.

## Un carnet pour accompagner votre cheminement

Je vous invite à choisir un joli cahier personnel pour y noter votre intention, vos ressentis, vos découvertes, les changements ou les questions entre les séances. Il ne s'agit pas d'un devoir : c'est un espace libre d'expression et de présence à vous-même. Vous choisissez ce que vous souhaitez partager.

## Nos engagements mutuels

### Votre engagement

Venir avec une certaine régularité, participer selon vos possibilités, être attentif à vos ressentis, exprimer vos besoins et vos limites, et me signaler tout élément de santé important pour la séance.

### Mon engagement

Vous accueillir avec présence, écoute, confidentialité, respect de votre intimité et de votre rythme. Je m'engage à rester centré et disponible, à adapter mes techniques, à rechercher la justesse du toucher, à favoriser les prises de conscience et le relâchement sans imposer de résultat, et à respecter les limites de mes compétences. Mon intention est de vous aider à devenir progressivement plus autonome dans votre relation à votre corps.

## Un cadre clair, respectueux et complémentaire

Le toucher est toujours proposé avec votre consentement. Vous pouvez poser une question, refuser une pratique, signaler un inconfort ou demander l'arrêt à tout moment. Les échanges restent confidentiels. Les émotions qui peuvent se manifester sont accueillies sans chercher à les provoquer.

Cet accompagnement de bien-être corporel n'est ni un acte médical ni une psychothérapie et ne remplace pas un diagnostic ou des soins. Selon les difficultés rencontrées, je peux vous proposer de consulter un médecin, un psychothérapeute, un ostéopathe ou un autre professionnel compétent, si vous le souhaitez.

## Rythme, durée et informations pratiques

Un rythme d'environ une séance par mois est généralement proposé. Un premier cycle d'au moins six séances est conseillé pour permettre une continuité ; nous faisons régulièrement le point sur votre intention et décidons ensemble de poursuivre, de l'ajuster, d'espacer les rendez-vous ou d'arrêter.

**Durée :** Environ 1 h 30 par séance

**Tarif :** 85 € la séance

**Lieux :** Cabinet de Vézénobres ou Le Jardin Intérieur à Marguerittes

**Annulation / modification :** Au minimum 8 jours à l'avance ; passé ce délai, la séance est due et facturée.

## La régularité et la complémentarité de l'accompagnement

Afin de favoriser la continuité du travail engagé, nous convenons ensemble, à chaque rendez-vous, de la date de la prochaine séance. Il est également possible de programmer plusieurs séances à l'avance, afin de préserver la régularité et de soutenir le cheminement dans la durée.

Selon les besoins ou les difficultés rencontrées au cours de l'accompagnement, je peux également vous proposer de faire appel à un autre professionnel ou thérapeute disposant de compétences spécifiques. Cette démarche, toujours discutée avec vous et respectueuse de votre choix, permet d'apporter un soutien complémentaire lorsque cela est nécessaire, dans une approche globale et cohérente de votre accompagnement.

*Un rendez-vous avec votre corps, pour vous découvrir et avancer à votre rythme.*