

## **Olivia Nunes**

Professeur de Yoga et praticienne de massages

J'ai eu la chance d'être initiée au Yoga dès mon enfance, de devenir professeur à 23 ans et dès lors d'accompagner les élèves dans cette merveilleuse exploration du Soi.

J'ai ensuite enseigné plusieurs années dans le cadre de cours, retraites et formations pour professeurs au sein de l'organisation Sivananda.

En 2006 j'ai été formée en Thaïlande à la réflexologie, au massage traditionnel Thaïlandais et au massage lymphatique aux huiles chaudes.

Depuis une année j'interviens dans le réseau français Jeûne et Bien-être où j'ai le plaisir d'accompagner les jeûneurs avec le Yoga et les massages.

J'ai aussi entrepris une formation de Somato - Psycho pédagogie selon la méthode de Dani Bois (docteur en science, professeur agrégé, fasciathérapeute...) qui comprend le toucher des fascias (rendre mobile ce qui est immobile), la gymnastique sensorielle (mettez en mouvement vos fascias) et la Méditation en Pleine Présence (un temps pour écouter).

Les soins que je propose au centre Sruthi du 16 – 19 mars 2020 :

**Le soin « Accordage », toucher des fascias,** est un massage doux, lent et profond.

Le fascia est ce tissu fin et souple qui non seulement enveloppe les organes, les muscles et les os, les traversent mais aussi créer le lien et le mouvement entre les différentes parties du corps. Le fascia est animé d'un mouvement lent et subtil, le mouvement fondamentale, le mouvement de vie. Lorsque nous vivons des chocs émotionnels ou physiques le fascia a tendance à se figer ce qui provoque une diminution de mobilité et de perception dans notre corps. Le toucher doux et à l'écoute va permettre d'harmoniser et de réactiver la vitalité de vos fascias. Soins qui favorise l'accordage du corps et de l'esprit, l'état de relaxation profonde et de lien à soi.

Pour ce soin vous porterez des vêtements confortables.



**Le massage traditionnel thaï** est un soin du corps profond et dynamique. C'est un mélange de pressions sur des points précis le long des lignes énergétiques, de pétrissage pour dénouer les tensions musculaires et articulaires ainsi que d'étirements qui favorisent la souplesse et la mobilité de tout le corps. Ce massage favorise la circulation harmonieuse de l'énergie dans tout le corps détente profonde et globale. Pour ce soin vous porterez des vêtements souples et confortables.



### **Massage de la lymphe :**

Avec de l'huile chaude de sésame bio. Mouvements doux et lents qui accompagnent la lymphe (liquide transportant des toxines) vers les ganglions (lieu de tri et d'évacuation). Soin relaxant et détoxifiant.



### **Le massage relaxant aux l'huiles chaudes :**

pétrissage, modelage, lissage des muscles et des articulations pour en évacuer les tensions. Sensation de détente et de relâchement de tout le corps. Avec l'huile chaude de sésame bio et huiles essentielles.



## Réflexologie plantaire Thaïlandaise :

Ce sont des techniques de massage et d'acupression appliqué sur les zones réflexes des pieds, un toucher spécifique qui permet de localiser les tensions ou autres dysfonctionnements et d'équilibrer les énergies du corps pour favoriser le bon fonctionnement de tout l'organisme.

