



# LA PALETTE DE NOS MASSAGES

Le mieux-être par le toucher

---

Un toucher qui enveloppe, apaise et libère.

Plaisir des Sens  
Templeuve-en-Pévèle

PLAISIR DES SENS  
Institut & spa

# NOTRE FAÇON DE MASSER

## VOTRE CORPS NOUS GUIDE

---

Chez nous, un massage ne commence pas par un protocole.  
Il commence par vous.

Votre état du jour. Votre énergie. Les zones qui appellent davantage d'attention. Votre envie d'un toucher doux, enveloppant, rythmé ou plus profond.

Nous prenons d'abord le temps de vous écouter. Puis les mains prennent le relais.

Elles ressentent la façon dont votre corps répond au toucher. Elles adaptent la pression, le rythme, les mouvements et le temps accordé à chaque zone.

C'est ainsi que votre massage se construit.  
Pas à pas. Geste après geste.

Parce que votre corps n'est jamais tout à fait le même, votre massage ne l'est pas non plus.

Des années pour apprendre les techniques.

L'expérience pour savoir quand les utiliser.

L'écoute pour savoir lesquelles choisir.



# NOTRE PALETTE DE TOUCHERS

## UNE BOÎTE À OUTILS ENTRE NOS MAINS

Au fil des années, nos mains ont appris différentes façons de toucher. Des gestes issus de traditions différentes. Des approches enveloppantes, musculaires, rythmiques, énergétiques ou plus profondes.

Nous ne cherchons pas à tout utiliser. Nous puisons dans cette palette pour composer un massage cohérent, fluide et adapté à ce que votre corps nous indique.



## ENVELOPPER

Des mouvements amples, continus et rassurants. Pour ralentir, se déposer et entrer progressivement dans le massage.

## MOBILISER

Mobilisations douces, balancements et mouvements articulaires. Pour remettre du mouvement et de la fluidité dans le massage.

## DRAINER

Des mouvements précis, fluides et rythmés. Pour apporter une sensation de légèreté et accompagner le travail des tissus.

## STIMULER

Des gestes plus dynamiques lorsque le corps appelle davantage de rythme et de vitalité.

## DÉNOUER

Pétrissages, pressions et gestes plus ciblés. Pour apporter une attention particulière aux zones où le corps semble avoir besoin de davantage de profondeur.

## ÉTIRER

Des gestes inspirés notamment de certaines traditions asiatiques et ayurvédiques. Pour inviter le corps à s'allonger, s'ouvrir et retrouver de l'espace.

## BERCER

Oscillations, vibrations et mouvements répétitifs. Une autre façon d'inviter le corps à relâcher et à se laisser porter.

## RALENTIR

Parfois, la justesse se trouve dans moins de gestes. Un toucher plus lent, plus présent, qui laisse simplement le temps de ressentir.

# DERRIÈRE LE GESTE, L'EXPÉRIENCE

## DES ANNÉES D'APPRENTISSAGE ET DE PRATIQUE

Depuis les premières formations, notre approche du massage n'a cessé d'évoluer.

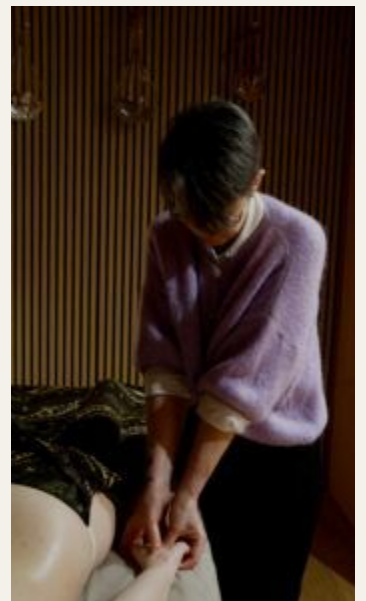
- Massage oriental
- Réflexologie plantaire
- Massage tibétain
- Massage indien
- Massage africain
- Massage suédois
- Massage balinais
- Relaxation coréenne
- Massage prénatal
- Ayurveda
- Emotional Massage
- Massage Holistic
- Massothérapie
- Travail des fascias
- Ventouses
- Drain and Stretch
- Drainage lymphatique
- Massage japonais des pieds
- Caribbean Massage
- Massage crânien et facial
- Approches énergétiques...

Chaque apprentissage a apporté une nouvelle couleur à notre toucher.

Mais avec l'expérience, quelque chose a changé.

Il ne s'agit plus de reproduire une succession de gestes appris.

Il s'agit de comprendre ce que chaque technique peut apporter, puis de savoir quand l'utiliser, comment l'adapter et quand ne pas l'utiliser.



---

La technique est un outil.

Le toucher lui donne du sens.

# NOUS COMPOSONS. VOUS RESSENTEZ.

## UNE EXPÉRIENCE QUI VOUS RESSEMBLE

Vous choisissez d'abord le temps que vous souhaitez vous offrir.

Puis nous échangeons quelques instants sur votre état du moment, vos envies et les éventuelles zones auxquelles vous souhaitez que nous accordions une attention particulière.

À partir de là, votre praticienne compose.

Un massage peut commencer lentement et devenir progressivement plus profond. Il peut mêler de grands mouvements enveloppants à des gestes ciblés.

Il peut intégrer des pressions, des pétrissages, des mobilisations, des étirements, des bercements ou un toucher beaucoup plus subtil.

Et il peut aussi évoluer pendant la séance.

Parce que nous restons à l'écoute de la manière dont votre corps répond sous nos mains.



## UNE DIMENSION SENSORIELLE

Le toucher n'est pas le seul sens invité dans l'expérience.

Pour nos massages, hors rituels ayurvédiques, vous choisissez également votre élixir et votre baume au karité parfumé.

Une senteur, une texture, une atmosphère...

Ces détails participent eux aussi à faire de ce moment votre massage.

Il n'existe pas un Massage Signature.

Il existe celui dont vous avez besoin aujourd'hui.

# LE MIEUX-ÊTRE PAR LE TOUCHER

## NOTRE PHILOSOPHIE

Au fil des années, notre manière de masser a changé.  
Nous avons appris des techniques. Nous les avons répétées,  
approfondies, enrichies.

Puis nous avons compris que la qualité d'un massage ne résidait pas  
seulement dans la maîtrise d'un geste.

Elle se trouve aussi dans la présence.  
Dans cette capacité à écouter autrement.  
À sentir quand approfondir et quand ralentir.  
À savoir quand le corps a besoin de mouvement... et quand il a  
simplement besoin que l'on reste là.

Aujourd'hui, toutes ces années d'apprentissage constituent notre  
palette.

Une palette dans laquelle nous puisons librement pour créer des  
massages vivants, humains et profondément personnalisés.

Parce qu'au-delà de la technique, il reste quelque chose de très simple :

**une personne, des mains et un moment pour soi.**

Au plaisir de vous toucher et de contribuer à votre sérénité,

*Sandrine*

PLAISIR DES SENS  
Institut & spa

