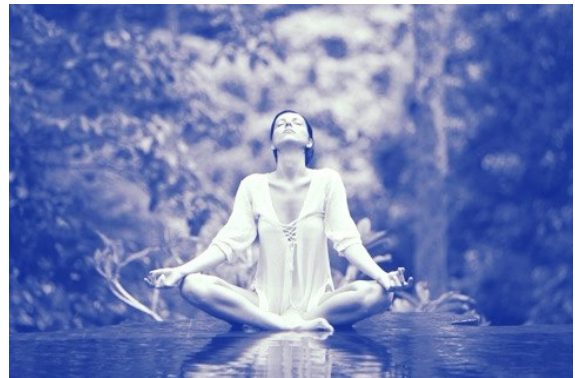


Prêt à lâcher prise !



Comment lâcher prise avec Blue Tree Massage !



Prêt à lâcher prise ! Blue Tree Massage l'est !

Nous vous proposons de découvrir quelques **exercices simples que vous pouvez faire chez vous ou au bureau** pour pouvoir lâcher prise rapidement et faire face à certaines situations de stress.

Découvrez également comment la **relaxation coréenne** ou le massage peut vous aider à lâcher prise dans le cadre d'une démarche plus approfondie.



Vous voulez toujours tout contrôler, vous êtes en colère, vous avez du mal à ne pas ruminer.

Avec quelques exercices simples, vous allez pouvoir simplement lâcher prise un instant et retrouver votre calme et votre sérénité.

Ces techniques rapides, à faire soi-même, peuvent venir compléter un traitement plus profond avec l'aide d'un professionnel, notamment en suivant des séances de relaxation coréenne.

1 Contraction des muscles :

Installez-vous dans un endroit calme puis

- Prenez une grande inspiration en fermant les yeux, puis bloquez votre souffle.
- Contractez tous les muscles de votre corps, aussi fortement que vous le pouvez, en ne vous concentrant sur rien d'autre.
- Relâchez tout en expirant le plus profondément possible et en secouant les bras et les jambes, un peu comme le font les athlètes avant une course.
- A répéter au minimum 3 fois de suite



2 Massage du visage :

Facile à pratiquer, le massage du visage permet de se détendre en restant assis à son bureau.

- Avec la pulpe des doigts, faites des petits cercles en partant du haut du nez, passez au-dessus des sourcils, puis continuez tout autour du visage en descendant jusqu'aux mâchoires. Les cercles doivent toujours être faits dans le même sens, en allant de l'intérieur vers l'extérieur du visage.
- Lissez ensuite vos paupières, toujours du bout des doigts jusqu'aux tempes.
- Procédez de même sous les yeux en étirant la peau jusqu'au cuir chevelu, puis sous les lèvres en allant jusqu'à l'angle de la mâchoire.
- Penchez la tête en arrière et faites glisser vos pouces sous le menton en allant jusqu'aux oreilles.
- Terminez en massant longuement le cuir chevelu, votre tête reposant entre les mains.

3 la respiration dans l'escalier :

Direction un escalier. Rien de tel qu'un peu d'activité physique pour chasser les tensions, surtout si vous en profitez pour caler votre respiration sur vos mouvements.

L'idéal ? Faire cet exercice sur trois étages si vous en avez la possibilité.

- Pendant la descente, inspirez sur la première marche, puis expirez sur les trois suivantes. Des expirations longues alliées à une inspiration courte aident à retrouver le calme.
- Durant la remontée, parce qu'il faut bien être d'attaque au bureau, vous allez adopter une respiration énergisante. Pour cela, inspirez sur trois marches et expirez sur la quatrième.



La relaxation coréenne avec Blue Tree Massage



La relaxation Coréenne est une méthode originale de détente par vibration qui permet d'obtenir une relaxation profonde du corps et de l'esprit, là où d'autres techniques de massage échouent,

en particulier avec les personnes qui ont du mal à accepter un toucher relaxant ou à se dévêtir pour un massage.

Elle permet une détente profonde et un lâcher prise important.

Technique ancestrale qui se pratique et se transmet depuis des siècles, elle est totalement intégrée au mode de vie Coréen où elle se pratique dans le cercle familial.

Elle se caractérise par la réalisation de vibrations douces, soumises au corps, qui alternent avec des phases d'étirements.

Les vibrations douces, qui propagent des ondes naturelles dans tout le corps, procurent un relâchement total de toute la musculature.

Suite à cette phase de stimulation, le masseur stoppe les vibrations le temps de permettre au cerveau de les intégrer et de bénéficier pleinement de leurs effets de bien-être.

La relaxation coréenne n'utilise ni pression, ni massage sur le corps, juste des vibrations appliquées zones par zones sur tout le corps.



Témoignage reportage See by C

Retrouvez nous dans l'article rédigé par Carole, de See by C, au sujet de son expérience de relaxation coréenne avec Blue Tree Massage.

[J'ai testé l'expérience Blue Tree massage à Saint-Paul – Blog lifestyle Cannes SeebyC – Côte](#)



Notre cabinet à St Paul de Vence

Enfin, nous nous rappelons que nous avons ouvert notre propre espace de massage, chez nous à St-Paul de Vence.

Pour répondre à vos demandes, nous avons créé un magnifique espace Zen pour pouvoir vous recevoir.

Si vous vivez à ou autour de St-Paul, nous vous invitons à réserver votre massage et à venir nous voir (bien sur, nous pouvons aussi venir chez vous, comme habituellement).

Vous pouvez nous joindre au

06 51 36 93 65

ou

nous contacter

info@bluetree-massage.com

Merci beaucoup

A bientôt

Roel



[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Google Plus](#)

[Website](#)

Si vous ne recevez pas notre newsletter, mais que vous souhaiteriez l'avoir, merci de vous inscrire et utilisant le bouton ci-après.

Sign Me Up

*Copyright © *2016* *Blue Tree Massage*, Tous droits réservés.*

Vous recevez cet email car vous vous êtes soit abonné sur notre site web, soit vous m'avez personnellement indiqué que vous souhaitiez recevoir nos informations et je vous ai directement abonné.

Notre adresse mail est :

info@bluetree-massage.com

+33 (0)6 51 36 93 65

Si vous souhaitez changer les termes de cette réception vous pouvez changer [vos préférences](#) or [vous désabonner de cette liste](#)

This email was sent to [Test Email Address](#)

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

BLUE TREE MASSAGE · 255 CHEMIN DE VERSAILLES · SAINT PAUL DE VENCE 06570 · France

MailChimp.