Namaste,

ATMA PREMA

Votre rendez-vous chez Atma Prema approche. Je me réjouis de vous accueillir bientôt pour un moment de reconnexion, de douceur et de présence à vous-même.

<u>À prévoir :</u>

- Un grand plaid qui couvrir bien tout le corps
- Une petite serviette pour essuyer vos pieds après le soin, ou une paire de chaussons
- Un string, tanga ou sous-vêtement ancien, qui ne craint pas l'huile de massage

Avant le massage, je prendrai le temps de vous expliquer le déroulement de la séance. Je vous demanderai également votre consentement pour le toucher des différentes zones du corps, dans un cadre de respect total. Ce consentement est bien sûr libre et révocable à tout moment. Pendant le massage, je vous inviterai à garder le silence autant que possible, sauf en cas d'inconfort ou de besoin particulier. Cela vous permettra de vous connecter à votre souffle, de revenir à votre corps et de lâcher prise en profondeur.

Pour votre sécurité, je vous rappelle qu'il est important d'éviter l'alcool avant le massage, car celui-ci stimule naturellement le métabolisme.

Merci de me signaler avant la séance si vous êtes concerné(e) par l'un des cas suivants :

- Hémophilie, varices
- Suspicion de phlébite
- Fièvre
- Grossesse, fausse couche ou accouchement récent
- Problèmes cardiaques, diabète, cancer
- Affection cutanée
- Rendez-vous récent chez l'ostéopathe
- Allergies connues

Ces questions ont pour seul but d'adapter le massage à votre état de santé, afin qu'il soit reçu dans les meilleures conditions, en toute sécurité et bienveillance.

Le massage californien que je propose n'est pas un acte médical, mais un soin de bien-être, une invitation à revenir à soi, à apaiser le mental, à relâcher les tensions et à faire circuler une énergie positive.

"N'oublions pas de nous ecouter et de nous respecter."