



Marie Anti-Stress
Massage Océanique & Certifications

📍 Rouvres-en-Plaine
☎ 07.44.42.08.37

Laissez-vous tenter par la vague de bien-être du massage océanique

Les Hirondelles

Considéré par l'OMS comme le mal du 21ème siècle,
le stress chronique épuise votre cerveau, votre corps et finit par provoquer
beaucoup de symptômes. **Des solutions existent pour lutter contre ses effets :**

Prendre le large
le temps d'un massage :
anti-stress, contre les douleurs de dos,
réservé aux femmes

Embarquer
pour devenir un relais anti-stress :
une certification à la journée
pour vous former

Bienvenue chez Marie Anti-Stress



Je vous accueille au sein du cabinet "**Santé & Bien-Être**"
au cœur de **Rouvres-en-Plaine**,
à une **quinzaine de minutes de Dijon** et à environ **10 minutes de Genlis**.

Il y a des places de parkings gratuites juste en face,
vous pourrez venir vous ressourcer en toute tranquillité
dans votre nouvelle **safe-place**.

Sur rendez-vous

- Au cabinet les lundis & samedis de 9h à 18h30
les mercredis de 9h à 12h30
- En entreprise les jeudis & vendredis

Toutes les informations sur mon site internet :



☎ 07.44.42.08.37

📍 16 Grande Rue, Rouvres-en-Plaine

🌐 marie-antistress.fr

📷 Crédits Photos : Studio Les Hirondelles (Instagram : @hirondelles-photo)

Le Massage Océanique

Qu'est-ce que c'est ?

Un massage du dos qui va détendre en profondeur vos muscles, éliminer toutes les tensions ressenties (cervicales, mâchoires, migraines...) et baisser votre stress.

Parce que le dos est l'élément central du corps, il subit directement les conséquences du stress. D'ailleurs, on entend souvent : "J'en ai plein le dos".

Voilà pourquoi ce massage se concentre sur le dos et en particulier sur les 3 zones les plus impactées :

les Trapèzes, les Grands Dorsaux et le Fascia Thoraco-Lombaire.



• Le Massage Océanique

Un temps d'échange, quelques minutes de respiration diaphragmatique et 45min de détente.

1h15 : 60€

(comptez 1h30 pour le 1er rdv)

• L'Escale Océanique

Vous n'avez pas trop le temps ? Je vous reçois pour une escale dans votre journée.

Massage sur chaise de 15min : 15€

Un tarif accessible au plus grand nombre.

Mais au fait, c'est quoi le stress ?

Ce n'est ni un sentiment ni un état d'âme, c'est une fonction du cerveau.

Elle est vitale et se déclenche quand vous êtes en danger.

On parle alors de pics de stress qui ne doivent pas durer plus de quelques minutes.

Quand ça dure, le stress devient chronique et génère tout un tas de symptômes.

Le massage océanique est un moyen efficace et rapide de rompre le cercle toxique du stress chronique® :



1 message dans le cerveau



ALIMENTE

ENGENDRE

Une réaction du diaphragme :
il se crispe et comme il est attaché à 11 vertèbres ça ...

PRODUIT

Des douleurs du dos

Tensions des tissus musculaires et des fascias,
à cause d'une mauvaise posture :

→ douleurs dorsales, lombaires, cervicales

PROVOQUENT



La Certification

Et si vous deveniez un relais anti-stress ?

Parce que le stress chronique touche de plus en plus de personnes, vous pouvez à votre tour agir pour aider celles et ceux qui souffrent autour de vous en vous formant au massage océanique.

À qui s'adresse cette certification ?

À toutes celles qui veulent lutter contre les effets du stress chronique :

• Soit pour ajouter un nouveau massage à votre carte si vous exercez déjà

• Soit pour vous lancer à votre compte : pour vous épanouir et vous sentir utile

• Soit pour baisser le stress de vos proches et prendre soin d'eux :

votre famille, vos enfants, vos petits-enfants, vos amis ou tout simplement la personne qui partage votre vie...



Comment ?

Grâce à cette journée au cours de laquelle vous allez acquérir :

• de nouvelles connaissances : sur le stress chronique, ses mécanismes, ses symptômes, ses répercussions sur la vie...

• un nouvel outil efficace le protocole du massage océanique.

À l'issue de cette journée vous n'aurez plus qu'à trouver des volontaires pour vous entraîner.

Vous aurez tout entre les mains pour pouvoir vous lancer dans l'aventure à votre rythme.

Alors si vous aussi vous voulez faire du bien autour de vous, je vous attends pour une certification.

Informations pratiques au dos de ce livret

Tarif : 350€ TTC