

MASSAGE CALIFORNIEN



Ce massage est une approche globale qui vise tant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle qui inspire douceur et émotion

Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui **permettent une profonde relaxation physique et psychique.**

Partant d'effleurages doux, enveloppant et relaxant, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour **soulager des tensions plus profondes.**

Cela peut faire surgir **et libérer des émotions cachées**, inscrites dans la mémoire corporelle. Le massage permet ainsi de s'abandonner à l'expérience et de s'ouvrir à ce qui est appelé le « **toucher du cœur** ».

Ce massage est apparu au début des années 70 au moment de l'émergence des groupes de thérapie où **primaient le développement du potentiel humain, l'expression des sentiments et les liens corps-esprit.**

De nombreux chercheurs contribuèrent au développement de ce courant de pensée sous différentes formes de **thérapies et de techniques corporelles.**

La technique du massage californien **s'est inspirée de la douceur** de ces techniques qui a été **combinée à une démarche plus intérieure et émotive.**

Ce massage, popularisé dans les années 80, a été enseigné comme **outil complémentaire au travail de psychothérapie.**

