

## Mon parcours

C'est au Québec où j'ai vécu 20 ans que je découvre la massothérapie, déjà bien présente depuis 1979, ainsi que le massage suédois. Depuis l'âge de 13 ans, j'ai une scoliose qui malgré une rééducation assidue, me crée beaucoup de tensions et me fait souffrir. Intriguée par cette pratique que je ne connais pas, je prends rendez-vous. C'est une révélation. Je découvre alors que ces praticiens sont issus d'une formation diplômante très pointue. Au fil des années, grâce à des séances régulières, l'état de mon dos s'améliore considérablement. C'est alors que je décide de me diplômer à mon tour. Je pratique maintenant depuis plusieurs années au Québec et en France.

La formation du massothérapeute :

- Technique de massage suédois
- Anatomie musculo-squelettique
- Physiopathologie
- Relation d'aide
- Identification des besoins & réalisation d'un bilan
- Éthique et pratique professionnelle

Je vous reçois sur rendez-vous dans les Hautes-Alpes

©Photo Mélanie Brodeur <https://www.melaniebrodeur.fr>

Design : monsieurcarré <https://monsieurcarre.com>

Les massages ne s'apparentent en rien à la pratique de masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale.

+33 (0)6.49.15.39.84  
[pere.laure@gmail.com](mailto:pere.laure@gmail.com)



Centre Yoga Shala Embrun  
21 Rue de la Levée, 05200 Embrun



Laure Péré

Massothérapeute Agréée  
diplômée du Québec

Massage suédois  
massage thaï à l'huile, massage sur chaise



## Massage suédois

Grand coffre à outils de la massothérapie, il est le plus répandu dans le monde. Créé par des médecins et de nature bio-mécanique, il se pratique sur table avec huile et consiste en un enchaînement de manœuvres appliquées sur la masse musculaire et les fascias, servant à **remettre en état des muscles atones ou inhibés**. Ainsi, il **soulage les douleurs chroniques et aiguës du dos**, procure tonus, relaxation et souplesse du corps. Il améliore la circulation sanguine car il favorise le retour du sang vers le cœur et améliore la circulation lymphatique. C'est le massage **parfait pour la récupération du sportif**.

## Massage thaï à l'huile (Nuad Naman)

Le massage thaï traditionnel (Nuad Boran) est un massage énergétique, également connu sous le nom de massage-yoga thaï. Son cousin, le massage thaï à l'huile est quant à lui, beaucoup moins connu. Il se situe au confluent de la tradition thaïe et de l'ayurveda.

La combinaison du travail énergétique – pressions glissées le long des lignes énergétiques (Sen) et **acupressions** – et de mouvements de mobilisation **produit un effet d'harmonisation de l'énergie vitale**, permettant de faire circuler celle-ci dans tout l'organisme et de rééquilibrer les grandes fonctions du corps.

60 min : 60 € / 90 min : 90 €

Forfait 5 séances : 260 € / Forfait 10 séances : 540 €

30 min : 30 € / zone ciblée

## Massage sur chaise

Ce massage se veut une adaptation plus courte d'un massage traditionnel et se pratique sur une chaise de massage ergonomique. Il est le plus souvent inspiré du massage suédois, amma ou shiatsu. Il s'effectue par-dessus les vêtements et permet de **cibler le cou, les trapèzes et le dos et d'en dégager les tensions de façon efficace en peu de temps**. Puisqu'il ne nécessite qu'une chaise ergonomique et peu d'espace, il est possible de le proposer dans différents contextes : entreprises, événements sportifs, corporatifs, festivals etc.

15 min : 15 € / 20 min : 20 € / 30 min : 30 €



## La massothérapie

Remontant à plusieurs millénaires, l'art du massage qui consiste à utiliser le toucher comme méthode de soulagement et de relaxation tire ses origines dans plusieurs traditions.

La massothérapie se veut un ensemble de techniques manuelles complémentaires qui vise à évaluer les tissus conjonctifs – fascias, muscles, articulations, tendons etc. – dans le but de traiter et prévenir des blessures, des douleurs et autres dysfonctions physiques. Ses bienfaits sont nombreux, notamment au niveau de la structure, de la posture et du système nerveux parasympathique. Le mental ainsi apaisé, le sommeil s'améliore. Lors du premier rendez-vous, le praticien dresse tout d'abord le bilan de santé de son client. Une technique de drapage est mise en place, de façon à ce que le receveur soit maintenu au chaud en tout temps et se sente en sécurité comme dans un cocon. Aussi, son intimité ainsi respectée, lui permet de lâcher prise et de se détendre totalement.



**Fédération  
québécoise  
des massothérapeutes  
agréés**

DEPUIS 1979

Agréée FQM et FFMTR, je respecte  
la confidentialité et le code de  
déontologie des fédérations