L'Atelier AroMassage

HOLISTIQUE

AVEC MARINE VERGNE FIGLIOLINI

LES HUILES ESSENTIELLES
POUR DÉTENDRE LE CORPS ET L'ESPRIT

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ, ATELIERS & RETRAITES

Aro-massage

Associer les huiles essentielles à l'art du massage permet au masseur d'avoir une aide complémentaire au toucher.
Le mouvement et la pression exercés sur les muscles agiront en synergie pour soulager les maux du corps et de l'esprit.

Nous iront voir les différentes huiles végétales qui peuvent être utilisées, les huiles essentielles qui sont intéressantes pour le massage, puis des techniques de massage et d'auto massage avec les huiles adaptés!

Les Huiles Végétales

Listez toutes les huiles végétales qui vous avez pu sentir ou observer ce soir (et ajoutez d'autres auquelles vous pensez) :

Puis classez les en 2 groupes :
Huiles Alimentaire / Huiles de Beauté

Bonus:
Connaissez vous des huiles thérapeutiques ?

Les Huiles Végétales

Huile Végétale VS Macérart Huileux VS Huile Essentielle

- Extraite directement à partir d'un fruit ou d'un noyau, une huile végétale est riche en acides gras. Elle est déclarée "pure", car elle ne contient pas d'autres huiles que celle de la plante.
- Un macérât huileux est le résultat d'une technique d'extraction (macération) de plantes ou de certaines parties de plantes (feuilles, racines, fleurs...) dans une huile végétale. En effet, les plantes infusent dans l'huile choisie, où elle devient un support des propriétés actives du végétal, son parfum et son goût. Ce procédé permet de dégager les vertus de ces dernières afin que ses molécules consolident les principes actifs déjà présents dans l'huile. Le macérât huileux ainsi obtenu est un mélange plus concentré et plus efficace qu'une huile ordinaire.
- L'huile essentielle est un composé aromatique et volatil extrait de plantes. Les huiles essentielles, ou essences, forment un liquide non gras, soluble dans l'alcool, la cire et l'huile mais insoluble dans l'eau.

Quelles huiles pour le Massage du Corps ?

- Peau mixte et grasse : L'huile de jojoba, L'huile de pépin de raisin
- Peau sèche ou très sèche : L'huile de coco, L'huile d'amande douce, L'huile sésame.
- Peau mature : L'huile d'argan, L'huile de coco

Quelles huiles pour le visage ?

- Pour une peau sèche et sensible : huile d'amande douce et huile d'avocat.
- Pour une peau grasse et à imperfections : huile de jojoba, huile de noisette, huile de nigelle.
- Pour une peau mixte : huile d'abricot, huile d'onagre. peau mature : huile de bourrache, huile de rose musquée.

Les Huiles Essentielles

Listez toutes les huiles alimentaires qui vous utilisez et pour quelles utilisations :

Les Huiles Essentielles

Les huiles essentielles sont des composés aromatiques et volatils extraits de plantes. Les huiles essentielles, ou essences, forment un liquide non gras, soluble dans l'alcool, la cire et l'huile mais insoluble dans l'eau.

A quoi servent-elles?

Au quotidien elle peuvent servir à une multitude de chose : ménage, pharmacie, bien-être, beauté… Ces petites choses sont d'excellents remplaçants naturels aux pratiques actuelles et accessible à tous! Cependant attention au dosage, elles peuvent être puissantes!

Les huiles essentielles s'utilisent dans des compositions à diffuser dans l'atmosphère, dans les produits de beauté (mélangées à des huiles végétales vierges, des beurres végétaux, crèmes neutres), dans les huiles de massage, dans le bain ou même en cuisine. Les enfants peuvent bénéficier des huiles essentielles à condition de respecter des règles strictes quant aux dosages et sous suivi médical.

Les huiles essentielles pour le Corps

Huiles essentielles relaxantes :

L'huile essentielle de Lavande est une des plus utilisée pour la relaxation. Vous pouvez la mélanger également avec une huile végétale comme l'amande douce ou l'huile de coco et avec :

- HE petit grain bigarade
- HE orange douce
- HE camomille

Huiles Essentielles pour les Muscles :

Généralement la Gaulthérie Couchée est utilisée pour ses propriétés décontractantes pour des massage musculaire, sportif ou tonique. Par contre il y a quelques contre indications notamment pour les personnes cardiaque… A utilisé avec précaution mais peut aussi être accompagnée d'une huiles végétales et :

- MH d'Arnica
- HE d'Helycrise Italienne
- HE d'Eucalyptus Globulus

Les Huiles Essentielles

Les huiles essentielles pour le Corps

Huiles Essentielles pour drainer :

Accompagnée d'une huiles végétales comme le pépin de raisin qui a le même des vertues drainantes, les huiles essentielle peuvent également aider à améliorer la circulation sanguine, drainer la lymphe et donc aussi la cellulite !

J'utilise généralement :

- HE de Pamplemousse
- HE de Menthe Poivrée
- HE de Genévrier

Les huiles essentielles pour l'Esprit

Les huiles essentielles peuvent être très efficaces pour aider à gérer l'humeur et réduire le stress grâce à leurs propriétés aromathérapeutiques.

Voici quelques huiles essentielles pour apaiser l'esprit :

- HE Petit Grain Bigarade (Citrus aurantium ssp. amara) est ma préférée. Elle est réputée pour ses propriétés apaisantes et relaxantes, ce qui en fait un excellent choix pour gérer le stress ou les crise d'angoisse,
- HE de Lavande qui va favoriser le sommeil et l'endormissement
- HE de Menthe pour les personnes angoissées et qui ont facilement la nausée

Les Huiles de Massage

Recette d'huile de massage relaxante

Ingrédients :

- 50 ml d'huile de support (par exemple, huile d'amande douce, huile de jojoba ou huile de noix de coco fractionnée)
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 5 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine
- 5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang
- 5 gouttes d'huile essentielle de bergamote

Instructions :

1. **Préparation de la Base** : Dans une bouteille en verre propre, versez les 50 ml d'huile de support.
2. **Ajout des Huiles Essentielles** : Ajoutez les gouttes des huiles essentielles dans la bouteille contenant l'huile de support.
3. **Mélange** : Refermez bien la bouteille et secouez doucement pour mélanger les huiles.
4. **Utilisation : Appliquez l'huile de massage relaxante sur la peau en effectuant des mouvements circulaires et en massant doucement pour favoriser la détente et la relaxation.**

Précautions :

- Faites un test cutané avant une utilisation plus large pour vérifier les réactions allergiques potentielles.
- Évitez l'utilisation de la gaulthérie si vous êtes allergique à l'aspirine.
- Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser des huiles essentielles si vous êtes enceinte, allaitez ou avez des conditions médicales particulières.

Les Huiles de Massage

Recette d'huile de massage décontractante

Ingrédients :

- 50 ml d'huile de support (par exemple, huile d'amande douce, huile de jojoba ou huile de noix de coco fractionnée)
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 5 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie
- 5 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 5 gouttes d'huile essentielle de marjolaine

Instructions :

1. **Préparation de la Base :** Dans une bouteille en verre propre, versez les 50 ml d'huile de support.
2. **Ajout des Huiles Essentielles :** Ajoutez les gouttes des huiles essentielles dans la bouteille contenant l'huile de support.
3. **Mélange** : Refermez bien la bouteille et secouez doucement pour mélanger les huiles.
4. **Utilisation : Appliquez l'huile de massage sur les muscles tendus en effectuant des mouvements circulaires et en massant doucement jusqu'à absorption complète**.

Précautions :

- Faites un test cutané avant une utilisation plus large pour vérifier les réactions allergiques potentielles.
- Évitez l'utilisation de la gaulthérie si vous êtes allergique à l'aspirine.
- Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser des huiles essentielles si vous êtes enceinte, allaitez ou avez des conditions médicales particulières.

Les Huiles de Massage

Recette d'huile de massage drainante

Ingrédients :

- 50 ml d'huile de support (par exemple, huile d'amande douce, huile de jojoba ou huile de noix de coco fractionnée)
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- 5 gouttes d'huile essentielle de genévrier
- 5 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès

Instructions :

1. **Préparation de la Base :** Dans une bouteille en verre propre, versez les 50 ml d'huile de support.
2. **Ajout des Huiles Essentielles :** Ajoutez les gouttes des huiles essentielles dans la bouteille contenant l'huile de support.
3. **Mélange** : Refermez bien la bouteille et secouez doucement pour mélanger les huiles.
4. **Utilisation : Appliquez l'huile de massage drainante sur les zones à traiter, en effectuant des mouvements circulaires et en massant doucement vers le cœur pour favoriser la circulation lymphatique**

Ces huiles essentielles peuvent aider à stimuler la circulation lymphatique, favoriser l'élimination des toxines et réduire la rétention d'eau, contribuant ainsi à un meilleur drainage du corps.

Précautions :

- Faites un test cutané avant une utilisation plus large pour vérifier les réactions allergiques potentielles.
- Évitez l'utilisation de la gaulthérie si vous êtes allergique à l'aspirine.
- Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser des huiles essentielles si vous êtes enceinte, allaitez ou avez des conditions médicales particulières.

Les Massages

Technique d'Auto-Massage

1. Auto-massage des Tempes :
Utilisez vos index pour masser doucement vos tempes en effectuant des mouvements circulaires. Appliquez une légère pression et continuez pendant 1 à 2 minutes.

- Pour les maux de tête :
  - Une huile Végétale légère + HÉ de Menthe poivrée
- Bienfaits : Soulage les maux de tête et réduit le stress.

2. Auto-massage des Épaules :
Placez votre main droite sur votre épaule gauche. Pressez doucement et pétrissez les muscles en remontant vers le cou. Répétez avec l'autre main sur l'autre épaule.

- Pour aider à la décontraction :
  - Huile de chanvre au CBD
  - Huile végétale + HÉ de Gaulthérie
  - MH d'Arnica
- Bienfaits : Détend les muscles des épaules et du cou, réduit les tensions.

3. Auto-massage des Pieds :
Asseyez-vous confortablement et placez une balle de tennis sous votre pied. Roulez la balle lentement sous la voûte plantaire, en appliquant une légère pression.

- Sans Huile mais si modelage des pieds avec les mains :
  - HÉ de Lavande avec un huile végétale
- Bienfaits : Stimule la circulation sanguine, détend les muscles des pieds et soulage la fatigue.

4. Auto-massage du Plexus Solaire :
Installez-vous confortablement, assis ou allongé sur le dos et venez masser, grâce a la pulpe de vos doigts l'espace se trouvant entre vos cotes, juste au dessus de l'estomac. Masser dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Pour calmer les angoisses l'HE de petit Grain mélangé à une huile végétale
- Bienfaits : Relâche les tensions au niveau du diaphragme, améliore l'amplitude respiratoire et calme les angoisses.

Les Massages

Technique de Massage à deux

1. Massage du Dos :
La personne massée s'assoie sur une chaise (mise de biais), et devant une table avec un coussin sur lequel elle repose son buste, sa tete et ses épaules. Le masseur utilise ses mains pour pétrir et lisser les muscles du cou, des trapezes, le long de la colonne vertébrale, en appliquant une pression modérée. Utilisez des mouvements de va-et-vient autour de la colonne ainsi que des pression à l'aide de son poid de corps et de ses paume. Concentrez-vous sur les zones tendues.

- Bienfaits : Détend les muscles du dos, soulage les tensions et le stress.

2. Massage des Jambes :
La personne massée s'allonge sur le dos. Le masseur commence par les chevilles et remonte lentement vers les cuisses en utilisant des mouvements de pétrissage et de lissage. Appliquez une pression modérée et adaptez-la en fonction des préférences de la personne massée. Il faut masser toujours vers le haut afin de faire remonter la lymphe. Dans le sens inverse, l'effet sera contreproductif et votre massé risque d'avoir des impatience et des jambes lourdes à la fin de votre soin...

Une pétrissage des pieds est également un mon moyen de détendre votre partenaire car on y retrouve toutes les zones réflexes du corps! De plus ce sont nos pieds qui nous portent... donc ne les oublier pas. Si vous appuyer suffisamment, votre massé ne gloussera pas ;) :

- Bienfaits :Stimule la circulation sanguine, soulage les muscles fatigués et tendus des jambes.

3. Massage de la Tête :
La personne massée est assise ou allongée sur le dos. Le masseur est a sa tête. Il utilise ses doigts pour masser doucement le cuir chevelu en effectuant des mouvements circulaires. Il peut créer de légères pressions grace a la pulpe des doigts en formant des lignes sur le crane. Et il peut décoller de la peau du crane avec ses paumes de mains en compressant légèrement la tete du massé tout en amenant la peau vers soi ou de manière circulaire afin de décoller la peau et alléger la tete.
Commencez par la base du crâne, progressez vers le front, et pourquoi masser également les muscles du visage.

- Bienfaits : Réduit le stress, soulage les maux de tête, améliore la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu.

Les Massages

Conseil pour un bon massage

- **Ambiance :**

Créez une ambiance relaxante avec de la musique douce, des bougies et une lumière tamisée.

- **Huiles de Massage :**

Utilisez une huile de massage (par exemple, une huile de support avec des huiles essentielles) pour faciliter les mouvements et hydrater la peau.

- **Communication :**

Communiquez avec la personne que vous massez pour vous assurer que la pression est confortable et ajustez-la en conséquence.

- **Durée :**

Chaque session de massage peut durer entre 10 et 30 minutes, selon le temps disponible et les besoins de chacun..

C'est déjà fini ?

- **Il y en aura d'autres!**

J'espère que ce format vous a plu! Qu'il vous a inspiré et donné envie de faire vos propre jeux afin d'aller mieux et de mieux vous découvrir! J'ai d'autres projets en attente! Hâte de vous montrer tout ça!

- **Pour me contacter**

Si vous souhaitez me contacter pour vous procurer mes jeux, être au courant de la sortie de mes prochains projets, ou tout simplement me poser des questions je vous invite à me suivre sur

  - Instagram @marinevergnemassage
  - sur LINKDIN Marine Vergne Figliolini et sur la page Humands Collective

- **Vous souhaitez collaborer ?**

Et si vous voulez collaborer sur un projet (retraite, projet éditorial) ou souhaitez un accompagnement graphique ou thérapeutique, vous pouvez me contacter:
par mail:

  - marinevergnemassage@gmail.com
  - via LINKDIN sur mon profil Marine Vergne Figliolini
  - via le formulaire de contact en cliquant sur mon Site