



STRESS

Les solutions



Le psycho-massage élaboré par Nicole Lavigne est aussi enveloppant que puissant.

MASSAGES « PSY »

Nicole Lavigne est une praticienne qui enseigne le « psychomassage ». Elle reçoit des groupes en formation, à Paris et en province, et des personnes en individuel. On la déniché au fond d'une cour arborée et calme à deux pas de la place Clichy, dans le 17^e arrondissement, à Paris. Chez elle, c'est un peu la campagne zen et spartiate. Avec elle, c'est vingt ans d'expérience en arts martiaux, méditation, magnétisme et autres techniques orientales et ancestrales qui lui ont permis de créer sa propre méthode d'inspiration holistique (médecine alternative qui relie le corps et l'esprit), la méthode Clématis. En clair, si vous venez juste pour la détente, elle s'en tient à son « extra »-ordinaire, le massage. « *J'ai des chefs d'entreprise qui viennent pour trouver un sas où ils ou elles n'ont plus rien à maîtriser.* » Mais elle propose aussi de faire un travail sur soi. Bref, on choisit ou le massage ou l'entretien ou on panache sachant qu'une séance dure environ 1 h 15 et qu'un massage relaxant dure environ 1 h. Pour combien de séances ? Comme en psy, c'est difficile d'évaluer la durée : la première séance permet de faire un bilan, elle en préconise au minimum trois, mais elle propose aussi des forfaits. La consultation peut varier d'une fois sur l'autre « *car c'est important d'apprendre à sentir son besoin, les gens sont conditionnés, chez moi, ils doivent apprendre à se déconditionner* ». Sans pierres chaudes, sans bols tibétains et autres adjuvants ésotériques, son psychomassage est aussi enveloppant que puissant. Mais rien à voir avec un massage en institut, son geste et sa présence sont loin d'être anonymes car vous l'entendez déglutir ou bâiller pour évacuer la fatigue. Résultat, l'acte de massage ne l'épuise pas, elle se met elle-même en détente, qu'elle transmet. Elle est capable de calmer des douleurs : « *Je peux donner de l'énergie et revitaliser quelqu'un qui en a besoin.* » Avec elle, le massage est une vraie rencontre dont on ressort comme dans un cocon !

→ 1^{re} séance 65 € ; forfait 490 € pour 10 séances (1 fois/sem.).

Nicole Lavigne, 30, rue Truffaut 75017 Paris : 01 40 54 85 32 ou 06 23 08 60 24 et sur www.methode-clematis.com