

Méthode Surrender - Relaxation énergétique

Méthode Surrender

Relaxation énergétique



La méthode Surrender est une pratique de relaxation manuelle, douce et apaisante, qui permet de rétablir des déséquilibres bioénergétiques corporels grâce au lâcher-prise et à l'abandon de soi (C'est le sens de Surrender en anglais).

La séance dure environ 30 minutes, la personne habillée est simplement allongée sur la table de massage.

En posant les mains sur différentes parties du corps, notamment la tête et le sacrum, sans manipulation manuelle ou massage, le praticien va enclencher un mécanisme naturel de réduction des tensions, et accompagner vers un rééquilibrage énergétique de la personne en travaillant sur sa capacité à libérer ses tensions et à faire circuler son énergie.

Bienfaits

Le lâcher-prise qui est obtenu par la méthode Surrender permet de libérer les tensions des fascias, des tendons, des aponévroses et des muscles. Ce relâchement va entraîner une diminution du stress et des douleurs, maux de tête et fatigue qui en résultent, avec des effets sur le bien-être général et une amélioration de la fatigue de la concentration et de la mémoire.

Indications

La méthode Surrender est particulièrement recommandée dans les cas de tension et de stress professionnel ou familial, ou suite à un effort prolongé, de douleurs associées (notamment tensions dans les épaules, au plexus solaire, etc.), maux de tête, fatigue, irritation facile, etc... Et aussi dans les cas de tensions consécutives à des traumatismes ou tout simplement, pour un moment de pause, de détente et de relaxation.

Contre-indications

La méthode Surrender a fait l'objet de tests probants en milieu hospitalier notamment aux USA et au Canada où elle est officiellement reconnue. Elle ne présente pas de contre-indication car elle favorise simplement la mise en action de puissants mécanismes naturels d'autorégulation de l'organisme.

[Tarif](#) [Rendez-vous](#)

Pour en savoir plus : [le site de la méthode Surrender](#)

