

MASSO'PRENEURS

MASSAGE TENDANCES 2023

MADÉROTHÉRAPIE
AVEC
JOSÉE BOIVIN

ÉPAULES ET COU
LES BLESSURES
DU MÉTIER

AVANTAGES DES
FORMATIONS EN
IMMERSION

MOUVEMENT
SCAPULAIRE
RESTREINT

SCIENCE ET
MASSAGE DU
VISAGE EN
2023

NUMÉRO 33 | VOL3 AUTOMNE 2023

LA TECHNIQUE DE LA
MADÉROTHÉRAPIE ARRIVE
OFFICIELLEMENT DANS LE MONDE
DE LA MASSOTHÉRAPIE



MADÉROTHÉRAPIE

ENDANCES

MASSOTHÉRAPIE



SOMMAIRE

MASSO'PRENEURS

SOMMAIRE

LES TENDANCES EN MASSAGE

UNE FORMATION TRILINGUE À MONTRÉAL

SCIENCE ET RECHERCHES SUR
LE MASSAGE DU VISAGE

APPRENTISSAGE EN IMMERSION: AVANTAGES

NOUVELLES

SANTÉ DES JAMBES ET AROMATHÉRAPIE

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL IMPORTANT POUR TOUS

MOUVEMENT SCAPULAIRE RESTREINT

AGE ET MÉCANOTHÉRAPIE

FORMATION-RETRAITE EN ÉQUATEUR

MADÉROTHÉRAPIE

LES BLESSURES DU MÉTIER

5 ÉLÉMENTS À REGARDER POUR
BIEN CHOISIR SES GUASHA IASTM

DÉCORATION DE VOTRE SALLE POUR LES FÊTES

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL UN
FACTEUR IMPORTANT
POUR TOUS

Par
PRO
SPA

INFLAMMATION ET MASSAGE
DES RÉPONSES DIFFÉRENTES
SELON L'ÂGE

L'INFLAMMATION DEVRA PROBABLEMENT ÊTRE CONTRÔLÉE
POUR PERMETTRE AUX CLIENTS ÂGÉS DE BÉNÉFICIER DES
MÉCANOTHÉRAPIES DANS LE PROCESSUS
DE GUÉRISON DES MUSCLES

AH! MES ÉPAULES
AII! MON COU

ÉDITORIAL

DANS CE NUMÉRO



Nous vous parlons dans ce nouveau numéro des tendances en massage.

Nous découvrons une nouvelle formation trilingue en massothérapie à Montréal. Nous explorons les dernières études sur les bienfaits du massage du visage

Nous abordons les avantages de choisir des formations proposées en immersion et vous présentons une belle retraite organisée par Julie Eyelom en Equateur.

Nous vous parlons de l'inflammation qui, selon une étude récente, réagit différemment aux soins de mécanothérapie selon l'âge.

Nous vous faisons faire un bref survol des nouvelles dans le domaine des Spas!

COORDONNÉES DU MAGAZINE
St-Hippolyte Qc, J8A 2N3
www.massocie.com |
admin@massocie.com
ÉDITRICE
Katja Prpic-Tremblay |
admin@massocie.com
RÉDACTION
Katja Prpic-Tremblay & Collaborateurs
PHOTOS Shutterstock

AVIS LÉGAUX :

Toute reproduction, adaptation ou traduction est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs et ne représentent pas nécessairement les opinions du magazine. MASSO'PRENEURS n'est pas responsable des manuscrits, visuels, dossiers électroniques et photos qui lui sont soumis. Le matériel éditorial non sollicité demeure la propriété de MASSO'PRENEURS. L'exactitude de toute information fournie dans les annonces relève de la responsabilité des annonceurs. L'éditeur se réserve le droit de publier ou non tout matériel fourni par les annonceurs et/ou auteurs.

En parlant de Spa, Prospa aborde l'importance pour tous, du bien-être au travail.

Aussi dans ce numéro nous vous présentons les recommandations de Elske Miles sur le pouvoir des huiles essentielles pour une bonne santé des jambes.

Nous regardons avec vous l'impact du massage pour augmenter le mouvement scapulaire.

Josée Boivin vous présente la madérothérapie, une nouveauté en massothérapie au Québec.

Aussi nous vous communiquons les recommandations à connaître pour éviter les blessures des épaules et du cou en massant.

Nous terminons avec les conseils de Francis Létourneau d'Institut Axis sur le bon choix à faire pour ses outils de GUASHA- IASTM

Bonne lecture!
Katja

DEVENIR PARTENAIRE

APPEL D'OFFRES

Massothérapie

COMMUNIQUEZ PAR COURRIEL À
fournisseurs@spalefinlandais.com

finlāndāis
spa

La zénitude d'un horaire sur mesure

**Le Finlandais a mis au point
une application mobile et
une gestion des horaires
uniques et novatrices.**



- Vous avez le plein contrôle sur vos disponibilités.
- Choisissez vous-même les plages horaires souhaitées en fonction de vos attentes.
- Maîtrisez vos revenus et votre facturation.
- Bénéficiez de primes selon vos spécialités et l'achalandage.

**Au Finlandais, vous bâtissez un horaire
qui respecte votre rythme de vie !**



Tous les professionnels du Spa Finlandais, prestataires de services en massothérapie doivent avoir complété une formation en massothérapie, être membre d'une association reconnue et posséder une assurance professionnelle.

TENDANCES

MASSOTHÉRAPIE



MASSOTHÉRAPIE

7 TENDANCES

Le domaine de la massothérapie est en pleine évolution, connaissant un développement rapide. La reconnaissance croissante des avantages de la massothérapie pour la santé et le bien-être entraîne une augmentation de la demande en thérapeutes qualifiés. Dans cet article, nous examinerons ces tendances émergentes et discuterons de leur impact sur l'avenir de ce domaine dynamique.



Par Julie Lamoureux



1. Intégration de la technologie

L'intégration de la technologie est l'une des tendances les plus marquantes en massothérapie. Des systèmes de réservation en ligne à la réalité virtuelle et aux équipements de massage avancés, la technologie est devenue une partie essentielle de l'expérience de la massothérapie.

Par exemple, certains thérapeutes utilisent la réalité virtuelle pour créer des expériences de relaxation immersives pour leurs clients, tandis que d'autres utilisent des équipements de pointe pour des massages précis et ciblés sur des zones spécifiques du corps. À mesure que la technologie évolue, nous pouvons nous attendre à voir encore plus d'innovations dans ce domaine.

MASSOTHÉRAPIE TENDANCES

UNE APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ

2. Bien-être holistique au premier plan

Une autre tendance qui influence l'avenir de la massothérapie est la mise en avant du bien-être holistique. De plus en plus de personnes reconnaissent l'importance de prendre soin de leur santé physique, mentale et émotionnelle. La massothérapie est idéalement positionnée pour répondre à ce besoin, car elle offre une gamme de bienfaits qui peuvent améliorer le bien-être global. Qu'il s'agisse de réduire le stress et l'anxiété, d'améliorer le sommeil ou de renforcer l'immunité, la massothérapie peut jouer un rôle clé dans une approche holistique de la santé et du bien-être.



MASSOTHÉRAPIES TENDANCES

SPÉCIALISATION

3. Spécialisation croissante

À mesure que le domaine de la massothérapie se développe, la spécialisation devient de plus en plus courante. Les thérapeutes choisissent de se spécialiser dans des domaines tels que le massage sportif, le massage prénatal ou le massage gériatrique. Cela leur permet de développer une expertise dans les besoins spécifiques de ces populations et d'offrir des traitements plus ciblés et efficaces. Avec la demande croissante de services spécialisés, de plus en plus de thérapeutes devraient opter pour la spécialisation à l'avenir.

4. Recherche et pratiques fondées sur des données probantes en hausse

L'avenir de la massothérapie sera également influencé par une recherche accrue et une concentration sur des pratiques fondées sur des données probantes. À mesure que de nouvelles recherches sont menées sur les avantages et l'efficacité de la massothérapie, les thérapeutes pourront utiliser ces données pour améliorer leurs pratiques. Cela non seulement renforcera l'efficacité des traitements mais augmentera également la crédibilité et la reconnaissance de la massothérapie en tant que composante précieuse des soins de santé.



5. Acceptation croissante dans les soins de santé

La massothérapie est de plus en plus reconnue comme une pratique santé. De nombreux hôpitaux et établissements de santé intègrent désormais la massothérapie dans leurs services, et de nombreuses compagnies d'assurance couvrent les traitements de massothérapie. Cette tendance devrait se poursuivre, car de plus en plus de prestataires de soins de santé reconnaissent les avantages de la massothérapie et l'intègrent à leurs services.

MASSOTHÉRAPIE TENDANCES

IMPORTANCE DU MASSAGE

6. Formation continue et développement professionnel

Le domaine de la massothérapie est en constante évolution, et les thérapeutes doivent rester à jour avec les derniers développements et techniques. C'est pourquoi la formation continue et le développement professionnel sont de plus en plus importants dans ce domaine. Les thérapeutes qui s'engagent à apprendre et à évoluer seront mieux préparés pour réussir dans l'avenir de la massothérapie.

7. Mise en avant du massage

Enfin, avec la société faisant face à des niveaux élevés de stress et d'épuisement professionnel, l'importance de prendre soin de soi est de plus en plus soulignée. Le massage est un puissant outil qui peut aider les individus à gérer le stress, à améliorer leur santé mentale et à améliorer leur bien-être général. À mesure que la reconnaissance de l'importance de prendre sa santé en main grandit, la demande pour la massothérapie est susceptible d'augmenter.



L'avenir de la massothérapie est prometteur, avec de nombreuses tendances qui façonnent son évolution. De l'intégration de la technologie et de l'accent sur le bien-être holistique à l'augmentation de la recherche et à l'acceptation croissante dans les soins de santé, ces tendances offrent des opportunités passionnantes pour les thérapeutes et les clients. Il est clair que la massothérapie continuera de jouer un rôle essentiel dans la santé et le bien-être, en offrant une gamme de bienfaits allant bien au-delà de la simple relaxation.

Pour les étudiants et les praticiens de ce domaine, rester au fait de ces tendances les préparera à un avenir dynamique en massothérapie.



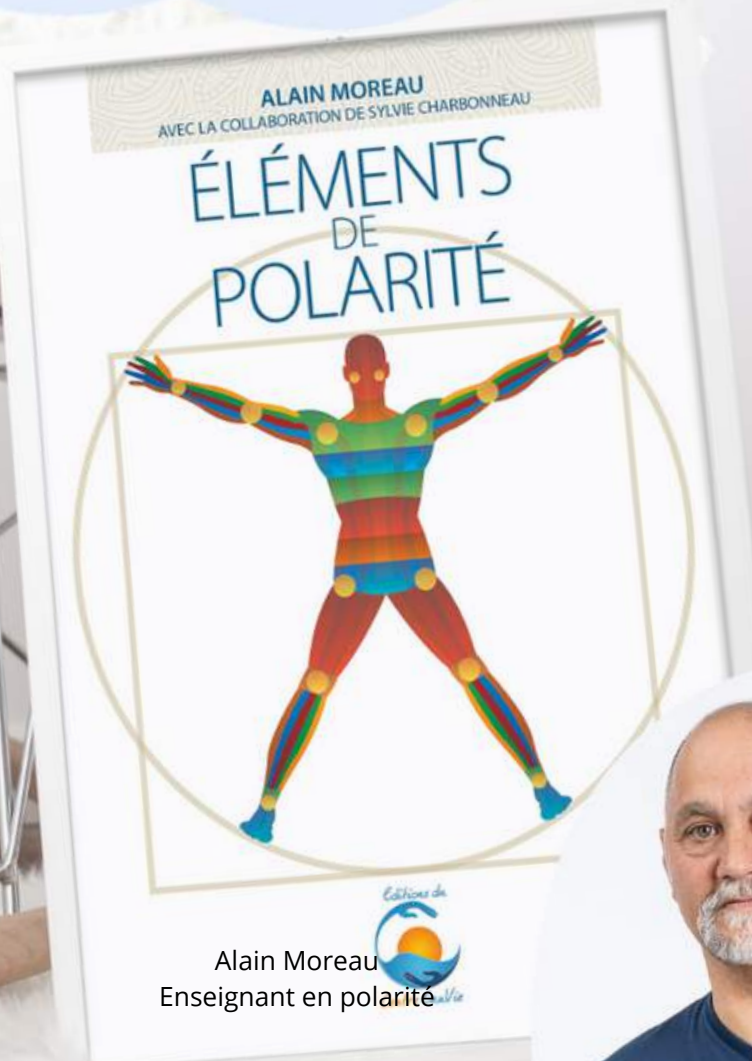
Un livre à s'offrir

TÉMOIGNAGES:

'Le livre le plus complet
en Polarité'

'Enfin un ouvrage qui permet
d'apprendre théorie et pratique !'

'Clair et très utile!'



A group of diverse people, including a man with glasses and a woman, are shown from the chest up, celebrating with their arms raised in the air. They are in a bright, modern interior space with large windows in the background. The overall mood is joyful and energetic.

FORMATION TRILINGUE

À MONTREAL

DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE AVENTURE TRILINGUE EN MASSOTHÉRAPIE À MONTRÉAL!



Une invitation de
Julie eyelom

Bienvenue dans le monde de la massothérapie où chaque toucher devient une expression de bien-être. Si vous rêvez de devenir un(e) massothérapeute dévoué(e) à la cause du mieux-être des autres, alors je vous invite à débiter votre voyage ici, avec moi.

“ Bonjour! Je m'appelle Julie Eyelom et j'aide les thérapeutes à développer une carrière florissante et vivre une vie épanouissante.”

Ma Mission : Masser le Monde

Pour moi, la massothérapie n'est pas simplement un métier, c'est une vocation. Ma mission personnelle est de "masser le monde," un toucher à la fois. C'est cette passion qui m'a poussé à ouvrir mon école de massothérapie, afin de former des massothérapeutes qui partagent ma vision et mon dévouement envers le bien-être des autres. Mon objectif est d'inspirer et de guider mes étudiants vers l'excellence, les aider à devenir des professionnels compétents et attentionnés, capables de véritablement transformer la vie de leurs clients. Former des massothérapeutes est ma façon de "masser le monde".

C'est dans cette optique d'ouverture sur le monde que j'ai eu l'idée d'offrir une session de formation trilingue.

En janvier 2023, je suis ravie de lancer une nouvelle session de formation spéciale à Montréal, la métropole cosmopolite du Québec. Cette session est vraiment unique en son genre car elle sera enseignée en trois langues : français, anglais et espagnol. Concrètement, il y aura deux enseignantes par cours qui parlent chacune le français et l'anglais ou encore le français et l'espagnol. C'est une opportunité exceptionnelle pour les étudiants francophones, anglophones et hispanophones d'embrasser une formation en immersion culturelle trilingue.

Élargissement des Horizons Culturels

La diversité culturelle est une richesse en massothérapie. Apprendre dans trois langues différentes permettra aux étudiants de mieux comprendre les cultures associées à ces langues. Les étudiants seront exposés à des perspectives diverses et à des pratiques de massothérapie venant du monde entier, ce qui enrichira leur compréhension globale de la discipline. Apprendre et pratiquer dans trois langues aidera aussi les étudiants à mieux comprendre et à interagir avec une clientèle variée. Cette immersion culturelle permettra aussi aux étudiants locaux de connecter avec des étudiants provenant d'autres pays et ainsi d'ouvrir les portes sur l'international.

Notre Engagement envers la Réussite de nos étudiants,

Nos enseignantes dévouées seront là pour guider les étudiants tout au long de leur parcours de formation. Elles seront disponibles pour répondre aux questions, offrir des conseils personnalisés et aider les étudiants à atteindre leurs objectifs académiques.

Débuter une formation en massothérapie, c'est faire partie d'une communauté d'étudiants passionnés qui partagent le même amour pour la massothérapie. Cette communauté est là pour se soutenir, s'inspirer et se motiver tout au long de ce merveilleux voyage.

OUVERTURE SUR LE MONDE





UN ACCOMPAGNEMENT VERS LA RÉUSSITE

Si vous désirez devenir massothérapeute et que vous lisez cet article, je vous invite à vous joindre à nous dans cette aventure trilingue exceptionnelle à Montréal.

Venez apprendre l'art de la massothérapie dans un environnement qui valorise la diversité culturelle, l'humanité et l'excellence. Je crois en vous, en votre potentiel et en votre capacité à faire une différence dans la vie des autres.

Rejoignez notre famille et commencez votre voyage vers une carrière enrichissante, où chaque toucher devient un geste de bien-être.

Pour plus d'informations sur notre session trilingue à Montréal en janvier 2023, n'hésitez pas à nous contacter. Je suis impatiente de vous accueillir et de vous aider à réaliser votre rêve de devenir un(e) massothérapeute exceptionnel(le). Ensemble, continuons à "masser le monde" !



École de massage
et de yoga

Julie Eyelom
Masso'preneure passionnée
438-701-0181
www.julieeyelom.com

Cette opportunité est exclusivement offerte par notre école. Vous ne la trouverez nulle part ailleurs au Québec. C'est une chance unique de combiner une formation exceptionnelle en massothérapie avec une expérience culturelle trilingue.



Moment Spa





Période d'embauche

Enrichissez notre équipe de votre expertise en massothérapie!

 14 centres de santé-beauté au Québec

- Une entreprise québécoise fondée il y a près de 30 ans
- Accès à la plateforme de télémédecine Dialogue en ligne 24/7 pleinement payé
- Taux horaire compétitif
- Horaire flexible
- Primes avantageuses
- Vacances, congés fériés et congés de maladie payés
- Commissions avantageuses et pourboires élevés
- Soins gratuits
- Rabais pour la famille immédiate
- Et plus encore...

Le travail autonome en massothérapie est également possible!

Écrivez-nous à emploi@amerispa.ca
ou postulez en ligne



Moment Spa





SCIENCE

**MASSAGE DU
VISAGE ET
RECHERCHES
EN 2023**

UN CONGRÈS QUI PARLE DU MASSAGE DU VISAGE

Au 33e congrès de l'IFSCC à Barcelone (Federation of Societies of Cosmetic Chemists- en français: la Fédération internationale des Sociétés de Chimistes Cosmétiques-Association à but non lucratif regroupant 51 sociétés de chimistes cosmétiques à travers le monde) le massage en 2023 était à l'honneur.

Le massage du visage

Le massage du visage était illustré sur les nombreuses affiches présentées au 33e congrès de l'IFSCC à Barcelone. Sous ces bannières se sont rassemblés des innovateurs et des chercheurs de l'industrie cosmétique pour dévoiler les premières études sur les effets transformateurs des techniques de massage du visage, ces scientifiques se sont concentrés en l'occurrence sur l'amélioration des problèmes de peau, des habitudes de sommeil et du bien-être mental. De nouvelles preuves soulignent à quel point les routines quotidiennes d'auto-massage peuvent être simples – et relativement courtes – et pourtant affecter profondément la santé de la peau, la santé globale et la perception de soi chez l'être humain.

L'automassage du visage atténue les signes du vieillissement. L'Oréal a étudié l'effet de l'application quotidienne d'un auto-massage du visage dans une étude (réf.3) prospective impliquant 50 femmes âgées



de 40 à 60 ans présentant des types de peau Fitzpatrick II-III. Les participants ont effectué une routine d'auto-massage prescrite de 3 minutes avec de l'huile végétale pendant deux semaines.

Les résultats étaient statistiquement significatifs, montrant une amélioration d'une série de signes visibles du vieillissement du visage ; par exemple, ptosis, ridules, éclat et rondeur.

3 ÉTUDES CONCLUANTES



Avantages

De plus, les participants ont signalé des avantages subjectifs, tels qu'une meilleure qualité de la peau du visage et un sentiment général de bien-être. Cette étude met en évidence des bénéfices cliniques et perçus significatifs liés à la fois à la peau du visage et au bien-être associés à l'auto-massage quotidien du visage.

Auto-massage quotidien pour une bonne nuit de sommeil

Les troubles du sommeil constituent une préoccupation croissante pour de nombreux consommateurs. Chanel a mené une étude pilote (réf.2) auprès de 62 femmes d'âge moyen qui souffraient de fatigue et de problèmes de sommeil au quotidien. Visant à étudier les effets d'une routine quotidienne d'auto-massage du visage sur la qualité du sommeil, la somnolence

References

- 1-Rousseau, L. (2023). Holistic cosmetic experience for well-aging: Positive impacts of a daily massage. Poster PRB-023.
- 2-Porcheron, A. (2023). Cosmetic facial self-massage routine improves sleep and well-being. Poster PRB-026.
- 3-Ramos, I. (2023). Mental Beauty: The unexplored and positive impact of cosmetics on self-perception and psychological well-being.

diurne et le bien-être général, la recherche a montré des résultats prometteurs : amélioration de la qualité du sommeil, réduction de la somnolence diurne et augmentation des mesures de bien-être, en particulier des scores de rajeunissement et de plaisir. . En tant qu'outil de soins personnels, cette recherche soutient la routine d'auto-massage du visage comme complément inestimable à d'autres pratiques d'hygiène du sommeil.

Peau et bien-être

Dans un monde où les normes sociétales de beauté peuvent conduire à l'insatisfaction et à la désapprobation de sa propre apparence, la recherche présentée par Ayuna (ref.3) a démontré l'effet transformateur des soins de la peau sur notre bien-être mental, en introduisant le concept de

« beauté mentale ». L'étude visait à comprendre comment les cosmétiques, lorsqu'ils sont utilisés de manière consciente et accompagnés de messages positifs, peuvent influencer le bien-être mental individuel.



LE SOIN DE BEAUTÉ FAIT EN CONSCIENCE EST TRANSFORMATEUR

Un essai clinique randomisé a impliqué 121 utilisatrices de cosmétiques âgées de 40 à 64 ans et a été divisé en trois groupes : un groupe témoin et deux groupes d'intervention (NA et A). En utilisant les mêmes soins de la peau pendant un mois, la différence entre les groupes d'intervention résidait dans leur méthode d'application et leur discours intérieur intentionnellement positif : alors que le groupe NA suivait une méthode d'application standard, le groupe A appliquait des produits cosmétiques avec une intention positive et une pleine conscience, expliquée lors d'un face à face - Séance en présentiel au début de l'étude.

L'impact sur le statut psychosocial des participants a été évalué par des questionnaires validés et une analyse statistique.

Pour la première fois, une étude a démontré une amélioration significative de la perception de soi et de l'humeur lors de l'application consciente de produits cosmétiques et d'une approche de soi avec une intention positive. Cette approche est un outil essentiel pour promouvoir la santé mentale et le bien-être.

Le massage a un potentiel de transformation

En conclusion, le 33e Congrès de l'IFSCC à Barcelone a présenté la recherche sur le massage facial comme une tendance et a montré son potentiel transformateur pour la peau, le sommeil et la beauté mentale. Ces études fournissent une première preuve que les techniques quotidiennes, lorsqu'elles sont abordées de manière réfléchie et avec les bons produits, peuvent avoir un effet profond. La beauté n'est pas seulement superficielle ; cela peut influencer positivement la santé mentale et la perception de soi – nous devons désormais impérativement traduire ces avantages dans les routines de soins de la peau des clients.





GROUPE
RITMA

NATUROPATHES
OSTÉOPATHES
MASSOTHÉRAPEUTES
KINÉSITHÉRAPEUTES
ORTHOTHÉRAPEUTES



PLUS DE 4000 MEMBRES RITMA
PARTICIPENT À LA SANTÉ
DES QUÉBÉCOIS

Couvrir vos frais mensuels en cas d'invalidité c'est possible avec notre

PROTECTION FRAIS GÉNÉRAUX

LA SOLUTION INTÉRESSANTE POUR NOS TRAVAILLEURS AUTONOMES

L'assurance paiements est une protection d'assurance supplémentaire qui vous verse un montant forfaitaire initialement choisi pour vous aider à payer vos factures récurant lorsque vous êtes en invalidité à la suite d'un accident ou d'une maladie.

DÉPENSES MENSUELLES ADMISSIBLES :

Possibilité de couverture individuelle ou commerciale.

- Électricité
- Loyer ou versement hypothécaire
- Téléphone
- Internet
- Prêt automobile
- Pension alimentaire
- Frais de garderie
- Assurances auto et habitation
- Assurances de dommages
- Assurances responsabilité professionnelles
- Licences professionnelles
- Dettes personnelles et corporatives
- Location d'équipement de bureau
- Autres frais fixes habituels reliés au bon fonctionnement du bureau.

ÉVITEZ LA RESPONSABILITÉ DE CES NOMBREUSES FACTURES EN CAS D'INVALIDITÉ.

Notre protection frais généraux est là pour vous.

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES :

- ✓ Jusqu'à 10 000 \$ en indemnités mensuelles disponible.
- ✓ Délai de carence aux choix : 30 jours, 60 jours et 90 jours.
- ✓ Durée d'indemnisation disponible : 12, 24, 36, 60 mois et jusqu'à 65 ans.
- ✓ Retour de primes disponibles.
- ✓ Prime nivelée jusqu'à 65 ans.

*Les produits et ses caractéristiques sont sujets à changement.

Pour de plus amples renseignements, veuillez nous contacter directement. Plusieurs conditions s'appliquent, vérifier votre éligibilité aux programmes dès maintenant.



Valérie Castonguay

819 578-2273
valerie.castonguay@sf-vc.com



Tommy Brochu

819 452-4464
tommy@brochuservicesfinanciers.com



APPRENTISSAGES EN IMMERSION: AVANTAGES

Par Katja Prpic

Quelques écoles de massothérapie proposent des formations en formule retraite avec hébergement et repas dans un lieu pouvant accueillir des groupes. Ces lieux de formations sont souvent situés en dehors des centres urbains ou à l'étranger avec des formules 'tout inclus'.

Nous nous sommes penchés sur les avantages de tels séjours de formations.



SÉJOURS DE FORMATIONS-RETRAITES



L'immersion offre de nombreux avantages :

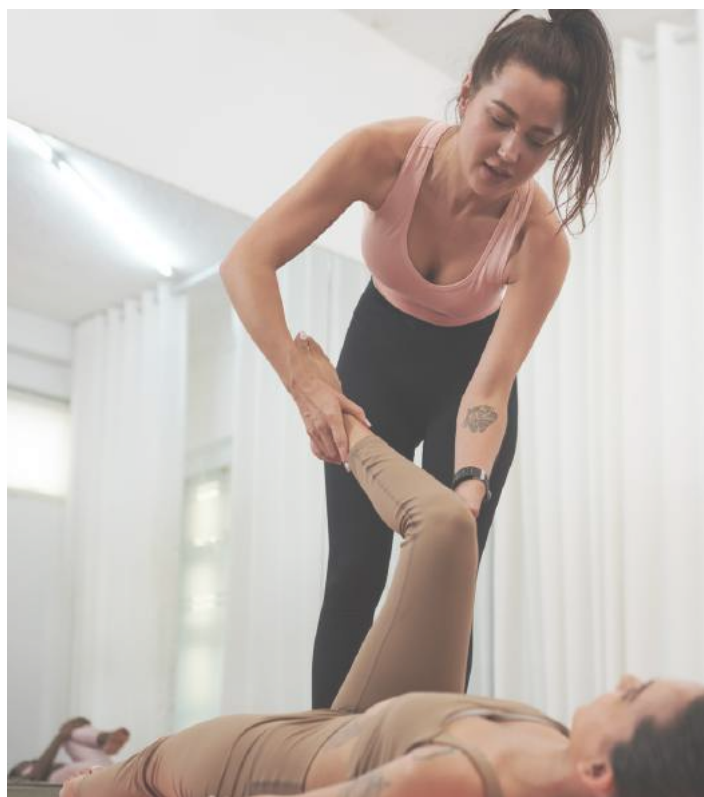
- **Maximiser l'apprentissage.** Apprendre de nouvelles notions, maîtriser des techniques inédites et réorienter rapidement sa carrière peuvent être des sources de stress. L'immersion dans un environnement calme et paisible favorise une meilleure adaptation du système nerveux, permettant ainsi d'optimiser l'apprentissage.
- **Intégrer les connaissances techniques et humaines.** Les échanges autour de la table, les sessions pratiques en soirée, les lectures, les cours de yoga, les moments de connexion avec la nature, ainsi que la disponibilité constante des enseignants sont des atouts inestimables pour intégrer de manière complète les connaissances en massothérapie, un domaine à la fois technique et humain.



SÉJOURS DE FORMATIONS-RETRAITES

Autres avantages :

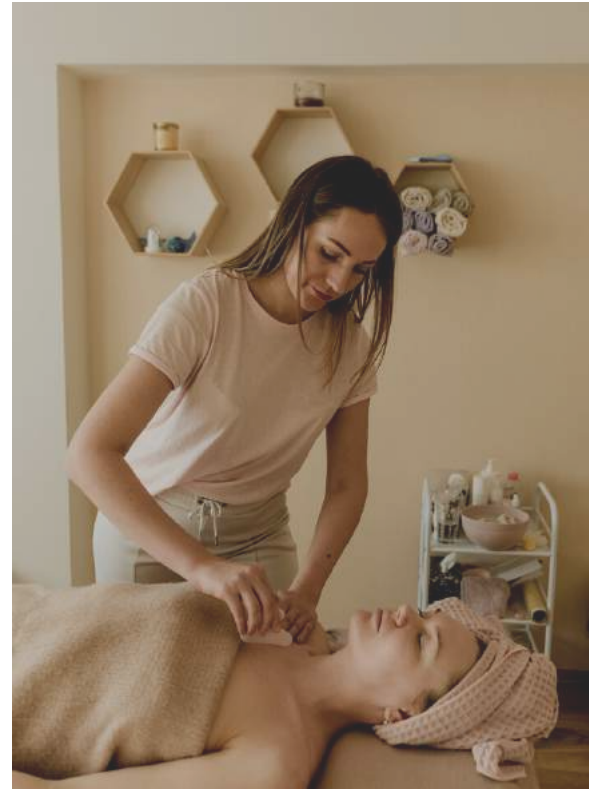
- **Apprendre et retenir.** Les simulations immersives suscitent des prises de conscience, provoquent des "déclics" et incitent à l'action chez les apprenants. Cette approche offre la possibilité de considérablement réduire la durée et les coûts de la formation, tout en augmentant l'efficacité de l'apprentissage. Les erreurs commises au cours de ces simulations contribuent à renforcer la mémorisation, car on se souvient plus facilement des situations dangereuses ou stressantes.
- **Offre un cadre sécuritaire.** L'un des avantages majeurs de la formation immersive réside dans sa capacité à former les collaborateurs en toute sécurité, tout en suscitant des émotions fortes qui favorisent une meilleure assimilation des connaissances. Cette approche permet aux apprenants d'acquérir les bons gestes et les bonnes habitudes, tout en les confrontant à des situations de la vie réelle. Tout ceci se déroule dans un cadre bien défini, entre collègues vivant souvent des enjeux similaires dans leur pratique.



SÉJOURS DE FORMATIONS-RETRAITES

En plus....

- **Accumuler des heures de formation à valeur unique.** L'immersion est si enrichissante que les heures cumulées sont reconnues par les associations québécoises. Elles peuvent inclure des études de cas en groupe, des sessions de massage en soirée, des cours de yoga ou de la méditation, des moments de réflexion en pleine nature, des interactions au sein du groupe, ainsi que des consultations privées avec les enseignants.
- **Réduire le nombre de jours de formation.** Cette approche permet de minimiser à la fois la durée totale de la formation traditionnelle et d'éviter les déplacements entre le domicile et l'école.
- **Des participants de toutes régions.** Le format d'immersion offre la possibilité à des individus venant de régions éloignées de participer. Les échanges entre professionnels sont toujours emplies d'enseignements pour tous. Chacun pouvant partager sa réalité dans sa région. Une occasion aussi de se dépayser et de voyager.
- **Le saviez-vous?** Les frais de formation, de déplacement et d'hébergement peuvent être déductible d'impôt pour les travailleurs autonomes.



SÉJOURS DE FORMATIONS-RETRAITES

Des formations en formule immersion

- **Les formations de Centre Eauvie à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson au Québec:** Dans un lieu au coeur de la nature, Centre EauVie propose des certifications en massothérapie et des formations continues toujours en immersion. Sylvie Charbonneau et Alain Moreau, 2 passionnés, en font une philosophie d'enseignement à l'image de l'institut Esalen en Californie.
- **Les formations en Équateur de l'École de Massage et de Yoga Julie Eyelom inc.** Julie Eyelom organise régulièrement des petits groupes de formation en Équateur avec une formule en immersion où cours de yoga, méditation et alimentation saine complètent ses séjours.
- **Les formations de Lomi Lomi Massothérapie, de Sophie Vérot au Québec ou à l'étranger** sont pensées pour présenter des éléments de la philosophie et de la tradition hawaïenne liés au Lomi Lomi. Elles incluent également dans les stages:
 1. des cours de yoga
 2. des séances de méditation
 3. Une alimentation hypotoxique et consciente.
 4. Les formations ont lieu en pleine nature et tout est choisi avec soin afin que le partage du Lomi Lomi soit fait dans la fluidité d'Aloha.



LA FORCE DE L'ÂGE

Animé par Sylvie Bernier



Le balado de Lucilab

Et si le mode de vie pouvait contribuer à préserver notre énergie et notre vitalité d'esprit au fil du temps? Plongez avec Sylvie et ses invités dans le fascinant univers de la santé cognitive. Découvrez quels petits gestes du quotidien peuvent faire une grande différence pour vieillir sainement!



BALADO



Ép.01 / La mémoire
Avec Dre Sylvie Belleville



Ép.04 / Les liens sociaux
Avec Jean-Michel Pelletier, psychologue



Ép.02 / La santé auditive
Avec Josiane Comtois



Ép.05 / La santé mentale
Avec Dre Catherine Raymond



Ép.03 / Le sommeil
Avec Dre Julie Carrier



Ép.06 / Cœur et cerveau
Avec Dr Martin Juneau

lucilab.ca/podcast



NOUVELLES

UN NOUVEAU SPA À ROUYN-NORANDA

Un projet d'expérience thermale devrait prendre place dans l'ancienne enceinte de la piscine de l'hôtel Le Noranda. Le Noranda hôtel & spa espère offrir ce service à compter de décembre 2024. Le nouvel espace devrait contenir un sauna sec, un bain vapeur ainsi qu'un bassin chaud et un bassin froid. L'entreprise a reçu un soutien financier de 1,7 million de dollars du ministère du Tourisme en vertu du Programme d'aide à la relance de l'industrie touristique (PARIT).

LE MEILLEUR SPA BIENTÔT CÉLÉBRÉ

Le prix ÉTABLISSEMENT SPA DE L'ANNÉE (au Québec) sera remis lors du congrès hôtellerie et spas 2023 qui se déroulera le 21 et 22 novembre 2023. L'événement aura lieu au Delta Hotels by Marriott, Mont Sainte-Anne, Resort & Convention Center et accueillera:

- Plus 1500 entreprises de l'industrie hôtelière et des établissements spas dont plus de 150 gestionnaires sur place ;
- Les développeurs et fournisseurs en innovations technologiques et éco-responsables ;
- Et des fournisseurs dans le domaine de produits et services répondant aux besoins et aux exigences des deux industries

INAUGURATION AU SPA EASTMAN

Le spa Eastman, qui proposait déjà la location de chalets, étend son offre cette année avec l'inauguration de 12 nouvelles chambres, grâce à l'arrivée des pavillons Oasis. Ces hébergements, conçus selon des principes de développement durable, offriront un environnement idéal pour les clients en séjour. De plus, ils seront polyvalents, pouvant servir d'espaces pour des retraites de yoga, des conférences ou des ateliers de cuisine.



NOUVELLES

LE SPA BOLTON FÊTE SES 22 ANS

Le Spa Bolton a célébré son 22e anniversaire le 10 novembre dernier! Pour l'occasion il a offert des séances gratuites de détente guidée dans son magnifique sauna chauffé au bois et des séances de méditation sonore en couronnant le tout d'un concours auxquels la clientèle était invitée à participer.

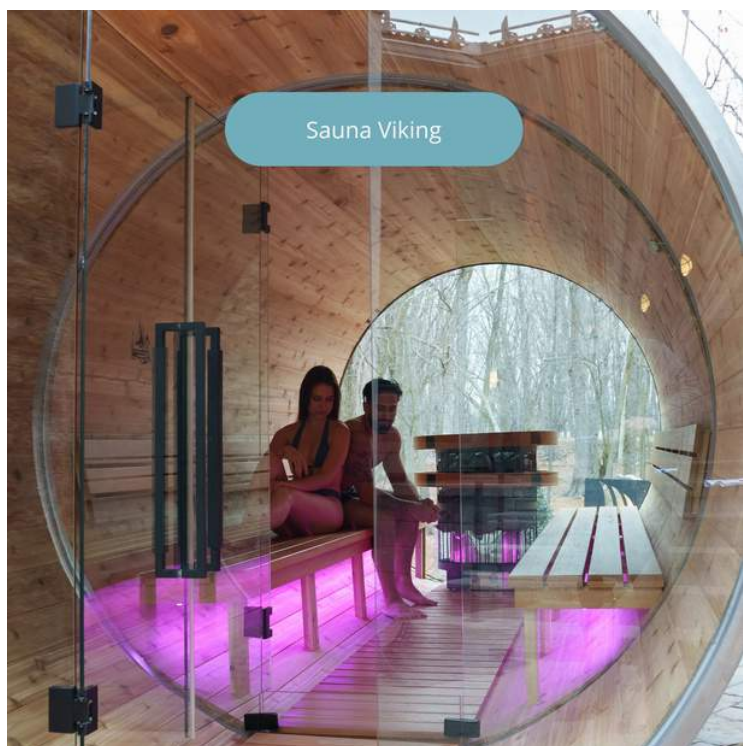


LE VIKING AU SPA LE FINLANDAIS

Au spa Le Finlandais, si ce n'es déjà fait, découvrez le Sauna Viking, une expérience immersive exceptionnelle!

Avec sa dimension hors du commun et ses grandes baies vitrées, ce sauna vous offre une immersion totale dans la nature environnante. Profitez de sa chaleur enveloppante, puis réveillez le guerrier en vous en vous lançant dans une eau glacée

Réservez votre destination plaisir !



UNE ACADÉMIE DE SOINS À PARIS

Le Groupe Sothys a annoncé l'ouverture de L'Académie Sothys à Paris, Celle-ci a été créée pour soutenir et inspirer les professionnels des soins de la peau dans le monde entier. Un lieu de formation mais aussi le siège social du groupe, on y enseigne les meilleures protocoles de soins avec les 3 marques du groupe. – Sothys, Bernard Cassière et Jardin de Beauté – La vision du Groupe Sothys est de créer un environnement de travail hautement adaptable comprenant des espaces pour des formations théoriques et pratiques. Le centre est Capable d'héberger 24 thérapeutes,





SÉMINAIRES ET FORMATIONS

www.montrealgongfu.com

Vous n'avez pas accès à l'assurance collective?



Offrez-vous

la sécurité du programme d'assurance association pour les massothérapeutes du Québec.

- Assurance invalidité salaire et frais généraux
 - Avenant de remboursement des primes disponible
- Assurance maladie complémentaire
- Assurance vie et maladie grave
- Et plusieurs autres garanties

Choisissez uniquement les garanties qui vous conviennent et construisez votre propre régime d'assurance.

PROFITEZ DU QUESTIONNAIRE DE SANTÉ ABRÉGÉ :

Simple et rapide pour nos massothérapeutes.

Grâce à l'entente mise en place, vous avez la possibilité d'éviter certaines exigences normalement requises en assurance.

- ✓ Obtenez des services d'assistance santé et juridique gratuits pour votre mieux-être au quotidien. Profitez de rabais sur des produits et services liés à la santé auprès de fournisseurs de partout au Canada.
- ✓ Profitez de l'assurance maladie complémentaire pour obtenir des remboursements chez certains de vos thérapeutes.

Contactez vos conseillers mandatés dès maintenant afin d'obtenir plus d'information sur votre programme

*Certaines conditions s'appliquent
contacter nous dès maintenant pour
vérifier votre exigibilité aux programmes.*



Valérie Castonguay
819 578-2273
valerie.castonguay@sf-vc.com



Tommy Brochu
819 452-4464
tommy@brochuservicesfinanciers.com

2144, rue King Ouest, bureau 110, Sherbrooke, Québec, J1J 2E8

SANTÉ DES JAMBES ET AROMATHÉRAPIE



**Elske
MILES**

Huiles essentielles adaptogènes
et théorie des Signatures

SANTÉ DES JAMBES

En médecine chinoise, les stases lymphatiques et les problèmes de retour veineux signalent un déséquilibre énergétique au niveau de la distribution de l'énergie dans les trois « foyers ».

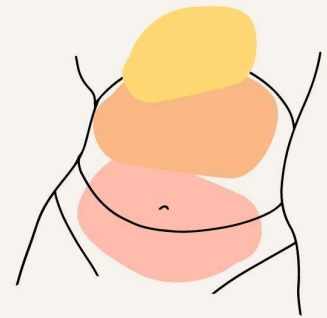
Ces 3 foyers sont le foyer inférieur qui concerne le bas du corps (les jambes et le bas ventre), le foyer moyen qui concerne le tronc (la sphère digestive) et le foyer supérieur qui concerne le thorax (le haut du corps avec la dimension cardio-respiratoire). Ce sont les 3 « feux » en médecine chinoise.

Pourquoi plus de problèmes l'été ou dans les pays chauds?

En termes énergétiques, la saison de l'été est régie par le principe du « feu ». Sous l'influence du soleil et de la chaleur, cette énergie peut se dérégler. On voit alors apparaître des problématiques de jambes lourdes, gonflées et douloureuses.

PAR ELSKE MILES

JAMBES LOURDES, STASES, RETOUR VEINEUX
RÉGULER L'ÉNERGIE DES 3 FOYERS



@ELSKEMILES



PAR ELSKE MILES

Pour rééquilibrer cette énergie vous pouvez rythmer votre journée par des massages qui harmonisent chacun des 3 foyers.

Le matin au lever vous pouvez masser la zone du bas-ventre avec 4 gouttes HE Géranium rosat (*Pelargonium asperum*) diluées dans 10 gouttes HV Amande douce ou HV Noyaux d'abricot

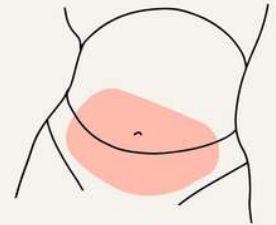
Le midi, c'est au tour du plexus solaire que vous pouvez masser avec 4 gouttes HE Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* feuille) diluées dans 4 gouttes HV Amande douce ou HV Noyaux d'abricot

Le soir sera l'occasion de masser la région du sternum (plexus cardiaque) avec HE néroli. Pour ce faire diluez 4 gouttes HE Néroli (*Citrus aurantium* fleur) dans 6 gouttes HV Amande douce ou HV Noyaux d'abricot et profitez de son odeur délicieuse,

Vous pouvez suivre ce protocole sur une semaine, puis faire des rappels d'une durée d'un ou 3 jours consécutifs au besoin.

RÉGULER L'ÉNERGIE DES 3 FOYERS

LE FOYER INFÉRIEUR

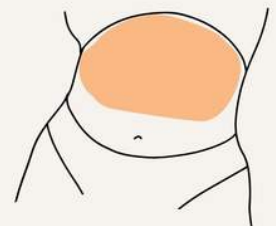


@ELSKEMILES



RÉGULER L'ÉNERGIE DES 3 FOYERS

LE FOYER MOYEN



@ELSKEMILES



RÉGULER L'ÉNERGIE DES 3 FOYERS

LE FOYER SUPÉRIEUR



@ELSKEMILES



MASSOTHÉRAPEUTES

AVEZ-VOUS VOTRE PROFIL
PROFESSIONNEL
SUR PROSPA?



PROFESSIONNEL - MONTRÉAL

Services :

Maquillage : Épilation de sourcils

Massothérapie : Suédois, Réflexologie, Drainage lymphatique manuel, Massage aux pierres chaudes, Massage en profondeur, Massage sur chaise, Exfoliations, Enveloppements

Esthétique : Facial, Pédicure et manucure, Épilation à la cire, Soins du corps

Disponibilité en date du

vendredi 16 avril 2023 Vendredi AM, Vendredi PM, Samedi AM, Samedi PM

→ VOIR LE PROFIL COMPLET

PRO
SPA

Envie d'évasion et de nouvelles opportunités ?

Joignez-vous à notre équipe
de massothérapeutes passionnés !



De nombreux avantages s'offrent à vous :

- Faites des rencontres inspirantes;
- Évoluez dans un environnement mariant boulot et immersion en nature;
- Accédez gratuitement à la réserve thermale et aux magnifiques sentiers du Lac Gale en tout temps;
- Offrez vos services de façon non exclusive et selon vos disponibilités;
- Bénéficiez d'une rémunération compétitive à laquelle s'ajoutent des primes sur les soins prodigués;
- Profitez d'un programme de reconnaissance des années de service;
- Et bien plus !



La réserve vous appelle?

Soumettez-nous votre candidature à :
recrutement@balnea.ca

balnea^{MD}
spa + réserve thermale

SOCIÉTÉ

Par
PRO
SPA

**LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL UN
FACTEUR IMPORTANT
POUR TOUS**



D'après un sondage réalisé par Sanofi Canada sur les soins de santé en 2020, il est évident que 86 % des répondants considèrent qu'un environnement de travail qui prend en compte le bien-être constitue un facteur primordial lorsqu'ils envisagent une offre d'emploi ou évaluent leur désir de rester au sein d'une entreprise.

Les avantages d'offrir un milieu de travail axé sur le bien-être sont multiples. Un tel environnement favorise notamment la réduction significative de l'absentéisme et, par conséquent, du présentéisme. De plus, il augmente l'engagement et la fidélisation des employés tout en réduisant le stress et les risques d'épuisement professionnel.

L'entreprise de choix pour les travailleurs :

des programmes de bien-être et de formations qui apportent des bénéfices aux travailleurs.



Mais qu'entend-on par "bien-être au travail" ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit le bien-être au travail comme "un état d'esprit découlant d'une bonne harmonie entre les attentes et les aptitudes d'un salarié, et les conditions dans lesquelles il évolue sur son lieu de travail."

Valorisez une saine hygiène de vie : Il est essentiel de mettre la santé au premier plan, car un employé en bonne santé est plus énergique, concentré et productif, tout en étant moins exposé aux blessures et à l'épuisement professionnel. 76 % des gestionnaires estiment que le bien-être des collaborateurs a un impact direct sur la situation économique de l'entreprise, et 82 % d'entre eux sont favorables à des actions en faveur de la santé.

Voici quelques astuces pratiques pour promouvoir une hygiène de vie saine au travail :

- Créez un groupe de discussion sur une plateforme de communication interne pour échanger des conseils sur la santé.
- Encouragez une fin de journée à une heure raisonnable pour favoriser le sommeil et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.
- Accordez des périodes de repos suffisantes entre deux quarts de travail pour éviter les quarts trop rapprochés.
- Mettez à disposition une salle dédiée à la détente.
- Offrez des gourdes gratuitement à l'embauche pour encourager la consommation d'eau sur le lieu de travail.
- Invitez un nutritionniste pour une conférence sur l'alimentation saine et ses impacts positifs sur la productivité et le bien-être.
- Allouez un budget aux activités sportives ou à une salle de sport dans l'entreprise pour encourager l'activité physique.
- Encouragez des discussions ouvertes sur la santé mentale et le stress.
- Équilibrez les charges de travail pour éviter la surcharge.
- Lors d'activités de team-building, privilégiez les activités physiques ou en plein air en plus des activités festives.
- Proposez des repas sains au lieu de commande d'offrir des plats-malbouffe.
- Organisez un repas sain une fois par semaine au travail.



En somme, il est impératif de reconnaître que le bien-être au travail n'est pas un simple concept, mais une réalité qui peut être concrètement améliorée par des actions spécifiques et attentives envers les employés. Les avantages de cette démarche sont multiples et vont au-delà du simple bien-être, contribuant également à la performance et à la rétention des talents au sein de l'entreprise.



PRO SPA

J'AFFICHE MES OFFRES DE CONTRATS

PRO
SPA

MASSOTHÉRAPIE
ESTHÉTIQUE
COIFFURE

LE RÉPERTOIRE DES OFFRES DE CONTRATS
MASSOTHÉRAPIE-ESTHÉTIQUE-COIFFURE

WWW.PROSPA.CA





L'HÊTRE

ÉCOLE DE MASSOTHÉRAPIE
ET DE KINÉSITHÉRAPIE

EN LIGNE

FORMATION ANATOMIE MUSCULAIRE & POINTS GÂCHETTES

www.ecolehetre.ca

FORMATION ANATOMIE MUSCULAIRE & POINTS GÂCHETTES

Vous avez un intérêt pour le massage thérapeutique spécifique?

Voici le cours parfait afin de vous outiller pour mieux répondre aux pathologies diagnostiquées de vos clients. Ce cours changera votre façon de masser et améliorera grandement les résultats avec vos clients. Un cours stimulant, comprenant plusieurs démonstrations, mobilisations et conseils afin de bien apprendre à travailler le muscle de façon thérapeutique.

Compétences visées

- Approfondir votre connaissance des origines-insertions-actions du muscle.
- Connaître le ou les points gâchettes du muscle avec leur douleur référée.
- Découvrir quel muscle travailler pour une pathologie spécifique.
- Connaître les manœuvres pour déprogrammer le point gâchette.
- Vous ne verrez plus du tout le système musculaire de la même façon après cette formation !!!

Attestation de 30 heures remise lorsque vous avez complété et réussi la formation

AKWATERRA MASSAGE DES MASSAGES À CHAUD ET À FROID

AKWATERRA



LES ÉLÉMENTS
FABRIQUÉS EN FRANCE

eau-terre-feu



MOUVEMENTS SCAPULAIRES RESTREINTS :

Par julie lamoureux

Mouvements scapulaires restreints, conséquences:

La meilleure illustration de l'équilibre entre la mobilité et la stabilité des épaules se produit peut-être lors de sports qui nécessitent des mouvements répétés au-dessus de la tête. Les sports de raquette et le volley-ball ou la natation par exemple, nécessitent deux ou trois schémas de mouvements aériens. Ces mouvements répétitifs au-dessus de la tête peuvent entraîner des microtraumatismes répétés et altérer la mécanique pouvant entraîner de mauvaises performances pour l'athlète.

La relation entre le mouvement de l'humérus et la scapula est désignée sous le nom de "rythme scapulo-huméral". Une restriction de la mobilité de la scapula peut entraver le mouvement tridimensionnel de l'ensemble de l'épaule, empêchant ainsi la scapula de se déplacer correctement et de libérer la coiffe des rotateurs lors de l'élévation du bras, comme indiqué dans *l'étude de Von Eisenhart publiée dans Clinical Orthopaedics and Related Research en 2005.*

Un autre élément crucial lié au mouvement de l'ensemble épaule/omoplate est le degré de mobilité de la colonne thoracique. Cette mobilité de la colonne thoracique joue un rôle essentiel dans la coordination et la facilitation du mouvement de l'épaule, impactant ainsi la performance globale et influençant la prévention des blessures dans cette région.





MOUVEMENTS SCAPULAIRES RESTREINTS :

Les méthodes de mobilisation scapulaire se révèlent efficaces pour favoriser l'expansion du mouvement scapulaire, une capacité qui peut s'altérer en raison des modifications et du relâchement des adhérences présentes dans les muscles scapulothoraciques. Ces approches peuvent entraîner une augmentation des mouvements subsidiaires, accroître l'amplitude des mouvements au sein du complexe de l'épaule, et améliorer les performances musculaires périarticulaires, comme en témoigne l'étude *the BMC Musculoskeletal Disorder, 2015 journal by Sharma SP.*

Les séances de mobilisation scapulaire impliquent plusieurs étapes, comprenant des glissements vers le haut, le bas, le centre et vers l'extérieur, tout en ayant l'athlète allongé sur le côté non affecté. Le positionnement de l'athlète et du thérapeute reste constant, avec quelques ajustements au placement des mains pour permettre des mobilisations scapulaires appropriées, tel qu'illustré dans les figures à la page suivante. Au départ, l'athlète est disposé de manière à ce que son côté soit face au thérapeute, et son bras soit maintenu en position neutre, avec l'épaule et le coude fléchis, reposant sur le bras du thérapeute. Un coussin peut être utilisé à des fins de soutien et de confort, même s'il peut restreindre les mouvements. Il est essentiel de débiter tous les mouvements au niveau 1 d'amplitude, puis d'augmenter progressivement jusqu'au niveau 4 à mesure que l'athlète tolère de meilleures amplitudes.



MOUVEMENTS SCAPULAIRES RESTREINTS :



Les paramètres suggérés varient, mais en général, huit à dix répétitions à chaque niveau, avec un maintien de trois secondes à chaque mobilisation, sont considérés appropriés, en fonction de la tolérance de l'athlète.

Pour que ces techniques se révèlent efficaces, il est primordial que les mouvements de l'athlète demeurent passifs. Le thérapeute doit utiliser le tronc de l'athlète pour appliquer la force nécessaire à travers les bras, ce qui permet un déplacement adéquat au niveau de la région scapulothoracique (ST) et favorise la mobilisation souhaitée.

Glissement supérieur/inferieur (élévation/dépression) – La main inférieure est placée autour de l'angle inférieur de l'omoplate avec le pouce et l'index le long des bords latéraux et médiaux de l'omoplate. Le dessus de la main saisit la pointe de l'omoplate, plaçant le talon de la main en avant sur la clavicule. Le thérapeute mobilisera l'omoplate supérieure et inférieure. Le glissement supérieur (Fig. A) augmentera l'amplitude de mouvement ST et la rotation latérale de l'épaule, tandis que le glissement inférieur (Fig. B) augmentera la rotation médiale de l'épaule ainsi que le ST.

Glissement médial/latéral (protraction/rétraction) – Le bas de la main est placé autour de l'angle inférieur de l'omoplate avec le pouce et l'index le long des bords latéraux et médiaux de l'omoplate. La main supérieure du thérapeute saisit la pointe de l'omoplate, plaçant le talon de la main en avant sur la clavicule. Le thérapeute mobilisera la scapula médiale et latérale. Le glissement médial (Fig. D) augmentera la rétraction, la dépression et la rotation médiale de l'articulation ST, tandis que le glissement latéral (Fig. C) augmentera la protraction, l'élévation et la rotation latérale de l'articulation ST.



Le réseau bien-être de la Francophonie



WWW.massocie.com

&



VOUS INVITENT À REJOINDRE
LE MOUVEMENT BIEN-ÊTRE
PLANÉTAIRE 2024

wellmap.fr



INFLAMMATION ET MASSAGE DES RÉPONSES DIFFÉRENTES SELON L'ÂGE

**L'INFLAMMATION DEVRA PROBABLEMENT ÊTRE CONTRÔLÉE
POUR PERMETTRE AUX CLIENTS ÂGÉS DE BÉNÉFICIER DES
MÉCANOTHÉRAPIES DANS LE PROCESSUS
DE GUÉRISON DES MUSCLES**

MÉCANOTHÉRAPIES

La mécanothérapie, comme le massage, est une forme de thérapie administrée par des moyens manuels ou mécaniques externes dont on pense qu'elle a un large potentiel de réparation des tissus. Cependant, il est beaucoup moins clair si l'étirement et la contraction musculaire par des moyens externes peuvent également constituer un traitement pour tous. Cette étude souligne une avancée importante de la science.



CORPS JEUNES ET VIEUX UNE RÉPONSE DIFFÉRENTE AUX MÉCANOTHÉRAPIES

L'utilisation de forces mécaniques externes, y compris le massage, pour favoriser la guérison des tissus, est une pratique en thérapie physique depuis des décennies. Cependant, les fondements biologiques et les paramètres optimaux des mécano thérapies non invasives demeurent encore mal compris, notamment en ce qui concerne leur efficacité chez les personnes âgées.

Une récente étude multidisciplinaire s'est penchée sur la possibilité que les gens âgés puissent tirer profit d'une mécano thérapie personnalisée, de la même manière que les plus jeunes, pour traiter des muscles gravement blessés.

Cette étude a été menée par des chercheurs du Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering et de la Harvard John A. Paulson School of Engineering and Applied Sciences (SEAS), sous la direction de David Mooney, membre du corps professoral de Wyss, en collaboration avec le professeur associé et Paul A. Maeder, professeur d'ingénierie et de sciences appliquées, Conor Walsh. Dans le cadre de recherches antérieures, les collaborateurs ont utilisé le laboratoire de Walsh pour développer un appareil robotique de mécano thérapie, agissant comme un dispositif de massage avancé. Cette technologie permet d'administrer la mécano thérapie de manière précise aux muscles blessés des souris, ce qui a permis à l'équipe de mesurer ses effets biologiques.



MASSAGE ET MÉCANOTHÉRAPIE

Les résultats de cette étude ont révélé que, chez de jeunes animaux, la mécano thérapie accélère la guérison musculaire en atténuant l'inflammation. Cependant, pour les muscles âgés, cette même thérapie a un effet inverse : les paramètres qui favorisaient la guérison des muscles plus jeunes exacerbent les blessures des muscles vieillissants.

Pour expliquer cette observation, l'équipe a constaté que la mécano thérapie amplifiait l'inflammation des muscles âgés, entravant le processus normal de guérison en perturbant le comportement des cellules souches musculaires, qui sont responsables du renouvellement des tissus musculaires endommagés.

CORPS JEUNES ET VIEUX UNE RÉPONSE DIFFÉRENTE AUX MÉCANOTHÉRAPIES

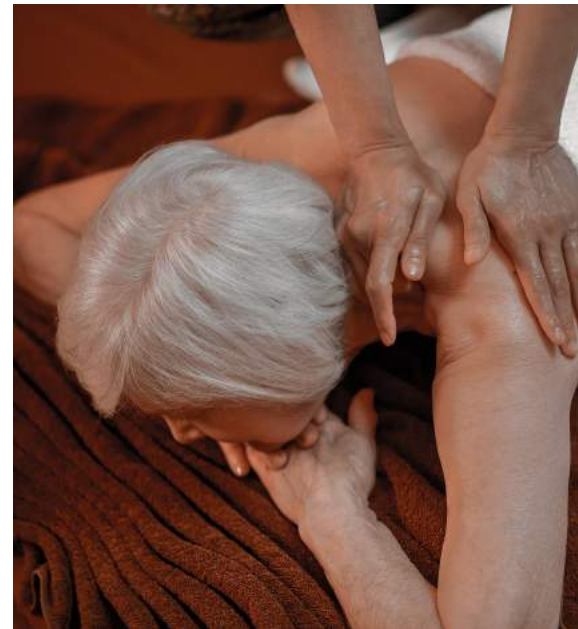
Les chercheurs ont ensuite exploré l'idée que le contrôle de l'inflammation associée à la mécanothérapie pourrait aider à réparer les muscles âgés. Ils ont confirmé que c'était le cas : la combinaison de la mécanothérapie avec un traitement anti-inflammatoire améliorait significativement la guérison des muscles âgés, surpassant le traitement anti-inflammatoire seul. Ces découvertes, publiées dans Science Robotics, ouvrent de nouvelles perspectives passionnantes pour des traitements non invasifs destinés aux personnes âgées.

L'étude met en évidence des différences cruciales dans la manière dont les cellules souches musculaires et les cellules immunitaires réagissent aux forces mécaniques en fonction de l'âge, et comment une inflammation non régulée compromet davantage la fonction des cellules souches âgées nécessaires à la régénération des muscles vieillissants. Les mécanothérapies musculaires ne seront donc probablement pas une solution universelle. Pour bénéficier de leurs avantages, elles devront être adaptées aux clients, et en particulier pour les personnes âgées, il sera essentiel de moduler l'inflammation.

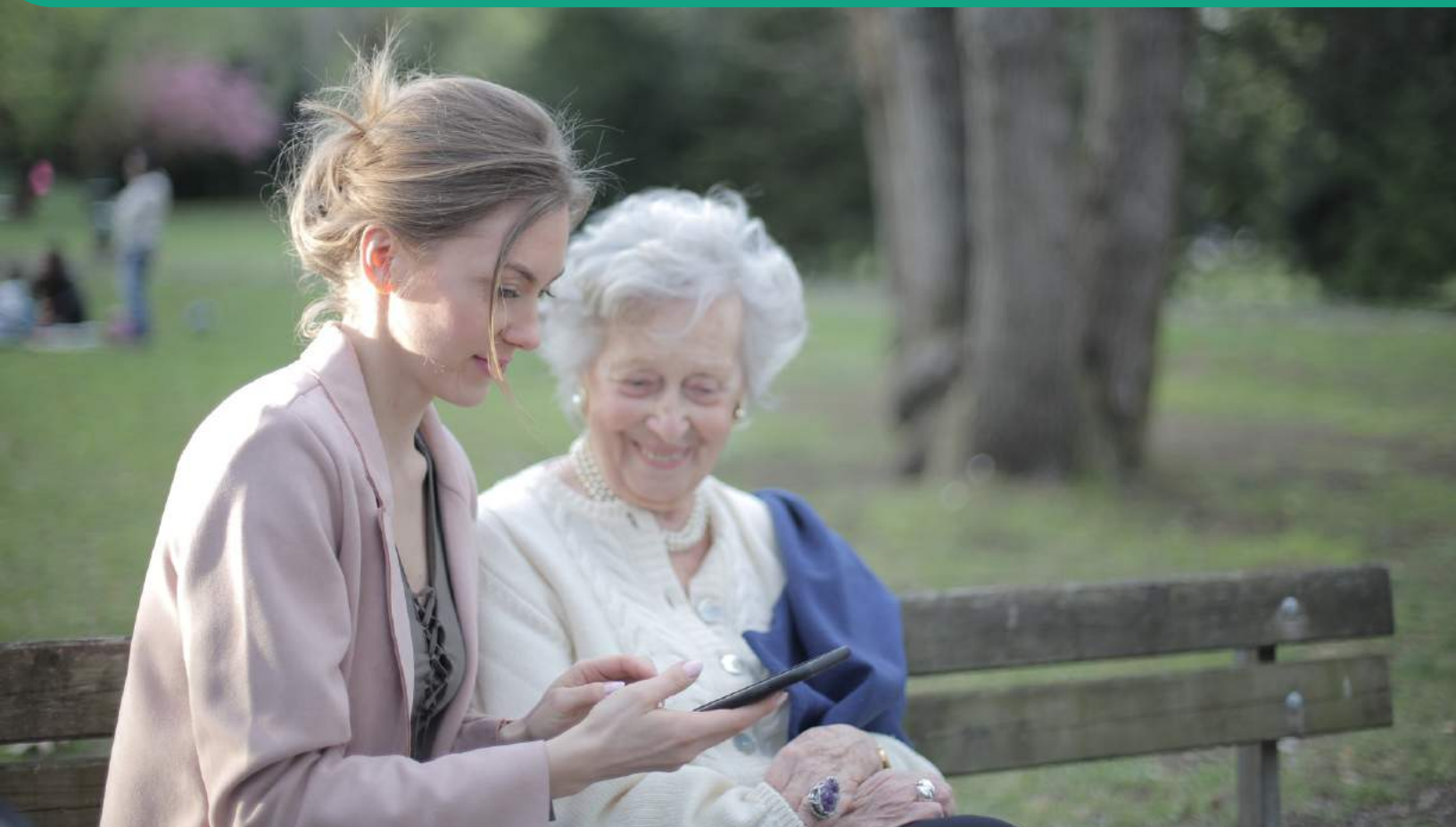
À la suite de cette découverte surprenante, l'équipe s'est penchée de plus près sur les cellules souches musculaires. Ils ont constaté que l'application d'une charge mécanique aux muscles, comme celle produite lors d'une mécanothérapie, par exemple le massage, influençait le comportement des cellules musculaires par le biais de diverses voies de mécanotransduction moléculaires, qui affectent également les cellules souches.

Ils ont démontré que, même si le comportement des cellules souches musculaires âgées était perturbé par l'inflammation élevée, elles étaient toujours capables de 'ressentir' les forces mécaniques, en activant ces voies. Le contrôle de l'inflammation permet à ces cellules de réagir aux stimuli mécaniques.

L'équipe a découvert que l'administration d'un traitement anti-inflammatoire conjointement à la mécanothérapie, réduisait les principales voies pro-inflammatoires et diminuait les niveaux d'inflammation globaux dans les muscles âgés blessés, par rapport à ceux observés dans les muscles plus jeunes également blessés. Pourtant, au niveau cellulaire, les cellules musculaires répondaient



toujours à la mécanotransduction, et en supprimant les effets négatifs de l'inflammation, les muscles âgés blessés pouvaient réagir positivement à la charge mécanique fournie par le massage. L'équipe estime que, à l'avenir, des approches mécanothérapeutiques personnalisées pourront être développées pour traiter les blessures, quels que soient l'âge des gens. Les mécanismes sous-jacents qui sont observés chez les animaux semblent donc applicables aux humains, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives dans le domaine de la thérapie par le massage.



ACCOMPAGNEMENT GRATUIT EN RECHERCHE D'HÉBERGEMENT POUR AÎNÉS



VOTRE CLIENT OU CLIENTE
RECHERCHE

**une demeure
pour papi
et mamie ?**

accès
Résidences
POUR NOS AÎNÉS

PASSEZ LE MOT SUR NOTRE
SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

C'est gratuit.

Annonce

FORMATION

RETRAITE

EXPLOREZ
PROFONDÉMENT
VOTRE BIEN-ÊTRE:
UNE RETRAITE
TRANSFORMATRICE
DE 10 JOURS
AU BORD DE
LA MER EN
ÉQUATEUR

UNE RETRAITE TRANSFORMATRICE DE 10 JOURS AU BORD DE LA MER EN ÉQUATEUR

Explorez Profondément Votre Bien-Être:

En tant que massothérapeute ou professionnel du bien-être, votre vie est dédiée à aider les autres à trouver l'harmonie et l'épanouissement.

Mais dans cette quête constante pour soulager les maux des autres, avez-vous pris le temps de vous recentrer sur vous-même, de vous ressourcer et de vous reconnecter à votre propre essence? C'est précisément ce que nous vous proposons de faire lors de notre retraite de 10 jours au bord de la mer en Équateur. Une expérience conçue spécialement pour ceux qui travaillent dans le domaine du bien-être, cette retraite vous ouvre les portes d'un voyage profond et transformateur.

Éveillez la Guérison en Vous et Autour de Vous
Votre travail consiste à apporter la guérison et le bien-être aux autres, mais que faites-vous pour cultiver votre propre bien-être? Notre retraite en Équateur vous offre un espace sacré pour explorer votre propre guérison intérieure, pour vous reconnecter à votre âme et pour revitaliser votre pratique thérapeutique.

Que vous soyez à un carrefour de votre vie, que vous ayez surmonté des défis personnels ou professionnels, ou que vous cherchiez simplement à élargir votre compréhension spirituelle, cette retraite est conçue pour répondre à vos besoins uniques.



UNE OPPORTUNITÉ DE DÉCOUVERTES

C'est une opportunité de vous recentrer, de vous équilibrer et de vivre une transformation profonde.

En tant que professionnel du bien-être, vous êtes constamment exposé à l'évolution des besoins de vos clients. Mais qu'en est-il de votre propre évolution? Une retraite est l'occasion parfaite d'explorer de nouvelles dimensions de votre propre croissance personnelle et spirituelle. Vous découvrirez des enseignements, des pratiques et des expériences qui vous aideront à approfondir votre compréhension de vous-même.

Un Voyage pour l'Âme et l'Esprit Être un professionnel du bien-être peut parfois être solitaire. Vous donnez constamment de votre énergie, mais qui est là pour vous soutenir? À cette retraite en Équateur, vous ferez partie d'un groupe de personnes compatissantes et bienveillantes, toutes animées par un désir commun de croissance personnelle. Vous pourrez partager vos expériences, vos idées et vos émotions dans un environnement respectueux et sans jugement. Vous aurez aussi plusieurs moments personnels où vous pourrez profiter des lieux, apprécier la plage ou visiter la région.



BIEN-ÊTRE, NATURE ET CONNEXION

Si vous êtes passionné par le développement personnel et spirituel, cette retraite est un terrain fertile pour votre propre épanouissement. Les ateliers, les méditations et les discussions vous aideront à approfondir votre pratique et à explorer des aspects de votre être que vous n'avez peut-être pas encore découverts.

Raisons pour lesquelles vous devriez envisager une retraite plutôt que des vacances régulières
Chaque année, des millions de personnes à travers le monde abandonnent leur mode de vie effréné pendant une semaine ou deux dans le but de se reposer, de se ressourcer et de récupérer. Les retraites offrent plusieurs avantages, tant au niveau de la guérison spirituelle, la remise en forme par la méditation ou le yoga, et bien plus encore. Voici quelques raisons d'opter pour une retraite plutôt que des vacances régulières.

- **Les retraites offrent des avantages à long terme:**

En plus de vous offrir une évasion de votre routine quotidienne, les retraites se distinguent des simples vacances en raison de l'intention spécifique qui les sous-tend. Cette intention peut être un problème sur lequel vous souhaitez vous concentrer mais pour lequel vous n'avez pas le temps, une expérience récente sur laquelle vous souhaitez réfléchir ou dont vous souhaitez parler avec des personnes qui comprennent ce que vous traversez, la quête d'une certaine distance par rapport à votre situation actuelle pour réfléchir clairement et mettre les choses en perspective, ou simplement du temps de qualité avec vous-même et la nature pour vous ressourcer.

- **Les retraites offrent la paix et la sérénité que vous recherchez:**

Les retraites visent à vous offrir la solitude dont vous avez besoin. Cela peut être une solitude complète comme pour les retraites individuelles et silencieuses, ou sous forme de groupes comme pour les retraites de yoga. De plus, les retraites de bien-être sont généralement situées dans des endroits isolés et sereins qui constituent l'environnement idéal pour oublier l'agitation de la vie et laisser vos nerfs se détendre. Cependant, des vacances régulières peuvent être prises n'importe où qui ne doit pas nécessairement être dans une localité calme et tranquille. De plus, les retraites offrent également une multitude d'autres activités qui étanchent votre soif d'aventure et d'exploration de nouvelles cultures.

- **La puissante énergie de la nature:**

L'un des plus grands avantages de partir en retraite est de vous offrir la proximité avec la nature et sa touche de guérison, qui ne peut être égalée par de simples vacances. Il a été démontré que la proximité avec la nature réduit la production de cortisol, notre principale hormone du stress. De plus, l'air pur, un environnement calme et les plantes vous permettent de vous détendre et de vous ressourcer en profondeur afin que vous puissiez prendre un nouveau départ dans votre vie à votre retour.

UN VOYAGE RESSOURÇANT

- **Vous êtes entouré de personnes partageant les mêmes valeurs que vous:**

Les retraites attirent des personnes ayant des préoccupations ou des intérêts similaires et, par conséquent, vous offrent la possibilité de passer des moments mémorables avec des personnes partageant les mêmes valeurs qui cherchent à atteindre les mêmes objectifs que vous. Ces personnes agissent comme votre système de soutien pendant que vous travaillez vers votre objectif et agissent également comme un miroir pour vous aider à identifier les problèmes que vous ne pourriez pas avoir par vous-même. Plus important encore, ils vous permettent de réaliser que vous n'êtes pas seul. Les retraites vous offrent également la possibilité de vous faire des amis avec lesquels vous pourrez rester en contact même après votre retour à la maison. Ce rassemblement de personnes similaires n'est pas caractéristique des vacances régulières.

- **Vous avez accès à des conseils professionnels:**

Les retraites comprennent des formations, des exercices ou des séances de conseil par des experts qui vous permettent de voir vos propres lacunes et vous aident à améliorer votre bien-être spirituel, mental et physique. Ces séances sont adaptées à vos besoins et vous permettent non seulement d'améliorer votre bien-être pendant la retraite, mais aussi de vous fournir des informations et des techniques que vous pouvez utiliser pour rester en forme même après la fin de la retraite.

- **Vous n'avez pas à vous soucier de la planification:**

Une chose qui fait monter en flèche l'efficacité des retraites pour faciliter le repos et la détente par rapport aux vacances ordinaires est que votre fournisseur de services les gère. Cela signifie que vous n'avez pas à vous soucier de choses comme la planification, les réservations, les trajets, les files d'attente, la recherche de lieux, etc. Même si vous pouvez gérer des tâches aussi banales dans votre vie quotidienne, ces tâches deviennent particulièrement stressantes lorsque vous êtes dans un endroit nouveau et inconnu. Les retraites vous permettent de vous concentrer uniquement sur votre propre bien-être et vous offrent vraiment un temps libre sans stress.

Un Voyage Inoubliable vers Votre Bien-Être

La vie moderne peut être trépidante et épuisante. Notre retraite vous offre une pause bien méritée, un temps pour vous ressourcer et vous reconnecter à l'essentiel. Nichée au bord de la mer en Équateur, cette oasis de bien-être vous invite à vous détendre, à méditer, à vous promener sur des plages de sable doré et à plonger dans les eaux apaisantes de l'océan Pacifique.



UN VOYAGE INOUBLIABLE VERS VOTRE BIEN-ÊTRE



La vie moderne peut être trépidante et épuisante. Notre retraite vous offre une pause bien méritée, un temps pour vous ressourcer et vous reconnecter à l'essentiel. Nichée au bord de la mer en Équateur, cette oasis de bien-être vous invite à vous détendre, à méditer, à vous promener sur des plages de sable doré et à plonger dans les eaux apaisantes de l'océan Pacifique.

En tant que massothérapeute ou professionnel du bien-être, il est essentiel de nourrir votre propre bien-être pour continuer à aider les autres. Notre retraite en Équateur est une opportunité exceptionnelle pour vous ressourcer, vous reconnecter à votre véritable essence et élargir votre compréhension du bien-être.

Pour voir les témoignages de transformation des participants de la dernière retraite, consultez notre page d'information.

<https://bit.ly/retraite-equateur>



École de massage
et de yoga

GRATUIT

Boomers & Cie

MAGAZINE & WEB | POUR LES BOOMERS ACTIFS

RECETTES

Bons plats à tout petit prix

SANTÉ

Les aînés et le cannabis médicinal

ESCAPADES

Découvrez le tourisme autochtone au Québec

ENTREVUE

GREGORY CHARLES L'AMOUR EN HÉRITAGE



partenaires
immobiliers



RENÉ LEMAY

COURTIER IMMOBILIER JUREÉ C.I.
(450) 990 1880



Bien choisir votre courtier, c'est important !

reney@parimmo.ca



www.globetrott-air.com



Forest / Forêt



Wood / Bois



Pulp / Pulpe



Fiber / Fibre



Yarn / Fil



Fabric / Tissu



Usage / Usage

Biodegradables & compostable

DRAPS



INCROYABLEMENT DOUX POUR LA PEAU

**LA TECHNIQUE DE LA
MADÉROTHÉRAPIE ARRIVE
OFFICIELLEMENT DANS LE MONDE
DE LA MASSOTHÉRAPIE**



MADÉROTHÉRAPIE

MASSO & FORMATION

MADÉROTHÉRAPIE



Par Josée Boivin

Oui, c'est une bonne nouvelle : la Madérothérapie devient officiellement une technique de massage au Québec, reconnue par les associations RMQ et AQTN, (et d'autres à venir...). Et j'en suis plus qu'heureuse.

Mais tout d'abord, qu'est-ce que la Madérothérapie ?

La Madérothérapie (également appelée « Maderoterapia » dans le sud de l'Amérique, « Thérapie du bois » ou « Wood therapy » plus près de nous) serait à l'origine une technique ancestrale utilisée en Asie pour agir sur la circulation lymphatique et énergétique, et aussi pour masser la musculature à l'aide d'outils très rudimentaires en bois. Dans les années 90 en Colombie, des spécialistes de l'esthétique et des méthodes de thérapie naturelles l'ont redécouverte et étudiée afin d'améliorer les outils (notamment au niveau de la forme, de la maniabilité et du poids) ainsi que d'améliorer la technique. C'est ainsi que la technique de la madérothérapie, telle qu'on la connaît de nos jours, est née et est devenue une technique holistique de renommée internationale.

Ici au Québec, sa popularité est toute récente (elle date de quelques années seulement et à très petite échelle) et elle est surtout enseignée pour le moment dans le secteur esthétique.

MADÉROTHÉRAPIE



Par Josée Boivin

Pourtant dans les soins thérapeutiques elle est fort utile. Cette technique s'avère une belle alliée dans notre domaine car la madérothérapie est une technique manuelle de massage à la base (intense soit en vitesse, soit en profondeur, ou les deux en même temps) et de remodelage corporel non invasif qui vise à améliorer la condition tissulaire, l'apparence et la texture de la peau et de la masse adipeuse à l'aide d'outils en bois de diverses formes et tailles qui ont tous leurs fonctions (que nous allons découvrir plus loin). La madérothérapie vise également à décongestionner les tissus et à améliorer la circulation sanguine et lymphatique afin d'aider le métabolisme à mieux éliminer les déchets au niveau cellulaire. On observe aussi une détente musculaire profonde suite à une séance de madérothérapie, ainsi que des effets sur les chaînes myofasciales.

Wow, beaucoup d'effets intéressants à apporter à une clientèle qui a de la cellulite (ou pas) et qui vit avec des inconforts dus à celle-ci, en plus de se sentir toujours les jambes lourdes n'est-ce pas ?

Il faut savoir que cette technique est surtout utilisée jusqu'à maintenant par les femmes, mais elle peut aussi convenir aux hommes, dépendamment des régions à travailler (exemple, le ventre et le dos), et aussi aux gens actifs, sportifs, ou aux gens qui travaillent de longues heures debout par exemple.

MASSO & FORMATION

MADÉROTHÉRAPIE

Par Josée Boivin



Quels sont les avantages de la madérothérapie ?

Beaucoup d'effets esthétiques bien sûr, mais qui passent par des effets physiologiques et thérapeutiques. En fait, les effets esthétiques sont intrinsèques avec les effets thérapeutiques de la technique, ce qui la rend d'ailleurs très intéressante.

- Réduit l'apparence de la cellulite fibreuse et adipeuse et des conséquences physiologiques qui en découlent
- Stimule la production des fibroblastes (collagène)
- Active le système lymphatique et sanguin.
- Améliore l'apparence et l'élasticité de la peau
- Diminue les inconforts aux jambes et la sensation de lourdeur dus à une mauvaise circulation lymphatique
- Détend la musculature
- Aide à diminuer le stress mental et favorise une détente physique et holistique
- Raffermit les cuisses et les fesses en les lissant
- Défait des adhérences entre les couches de tissu conjonctif et des vieilles cicatrices et favorise la régénération tissulaire
- 100 % naturel et non invasif
- Par le travail sur les fascias, elle stimulerait le collagène et l'élastine au niveau du tissu conjonctif et aide donc ce dernier à se relâcher et retrouver une meilleure souplesse
- Favorise la récupération après un effort physique intense
- Facilite la diminution de la cellulite aqueuse (jambes lourdes) par la stimulation du système lymphatique
- Lorsque appliqué au niveau du ventre, la madérothérapie facilite le transit intestinal par ses manœuvres de massage au niveau du ventre
- Sensation de légèreté qui est ressentie immédiatement après le soin

MASSO & FORMATION

MADÉROTHÉRAPIE

Par Josée Boivin



C'est une technique qui demande d'avoir un bon ressenti pour ne pas être trop intense et blesser les tissus sur lesquels on travaille, mais aussi qui demande une certaine pression optimale pour être efficace. Bref, cela demande à avoir la juste pression pour chaque personne, et ça, c'est un Art en soi ! Aussi, à savoir, si on sait travailler la décongestion tissulaire avec les ventouses, on se retrouve avec un super coffre d'outils entre les mains, car on peut, d'une séance à l'autre, utiliser ces outils pour aller chercher différents effets sur les tissus, les ventouses travaillant avec une pression négative plutôt que positive. D'ailleurs, si vous n'avez pas fait de formation avec les ventouses, je vous conseille non seulement de la faire pour son utilité incroyable, mais aussi de parler avec Marie-Claude Légaré qui est pour moi la référence pour enseigner cette technique au Québec.

Comment ça fonctionne ?

Il y a bien sûr une partie de drainage, car décongestion rime avec circulation : on ne pourrait pas bien éliminer les déchets métaboliques cellulaires si on n'ouvrait pas les voies circulatoires.

Puis on utilise du massage pour préparer les tissus à recevoir les outils de madérothérapie.

On travaille ensuite avec les outils de bois qui consistent à utiliser quelques rouleaux qui décongestionnent et qui travaillent la couche adipeuse, musculaires et conjonctives, des tablettes ou planches qui servent à drainer, lisser, remodeler, des outils qui visent la cellulite et des coupes qui font des succions qui se rapprochent un peu des ventouses, donc qui font une pression négative pour drainer et pour décongestionner.

Pour savoir comment les utiliser, et quand, là il est conseillé de suivre une formation solide (la mienne peut-être ? hihi), afin d'apprendre comment travailler de façon sécuritaire avec tous ces outils et aussi avoir la bonne technique qui est, rappelons-le, d'origine colombienne.

MASSO & FORMATION

MADÉROTHÉRAPIE

Par Josée Boivin



Pourquoi je me suis intéressée à la madérothérapie ?

Je travaille avec les outils et la décongestion tissulaire depuis plusieurs années, avec les techniques telles que les bambous, les ventouses, avec les techniques manuelles et je me spécialise aussi avec les tissus conjonctifs ; j'utilise les techniques de myofascial, tissus profonds et fasciathérapie. Quand une cliente m'a parlé de la madérothérapie en 2022, j'avais déjà entendu le terme, mais comme ce n'était pas une technique reconnue en massothérapie, je ne pouvais pas en dire plus. J'ai donc débuté mes recherches pour me rendre compte que la technique était bel et bien implantée ici au Québec mais principalement dans le monde esthétique pour ses côtés sur l'apparence de la cellulite et le sculpting. Je me suis empressée de prendre rendez-vous avec une technicienne en madérothérapie et je suis immédiatement tombée en amour avec cette technique. Les effets ressentis étaient juste Wow, et j'ai adoré la sensation des outils qui travaillent à décongestionner, à libérer des contraintes, je me suis sentie légère, oxygénée, j'avais le goût d'aller courir. J'ai voulu immédiatement me former.

Ce fut un long apprentissage, car j'ai dû faire beaucoup de formations pour arriver à avoir et comprendre toutes les façons de travailler avec ces outils, et surtout, j'ai observé un petit manque de rigueur au niveau de certaines formations, vu que c'est souvent donné par des gens qui ne sont pas nécessairement formés comme thérapeutes au départ. Aussi, ces formations étaient souvent trop courtes en temps de pratique et incomplètes en informations pratiques, et le côté thérapeutique pas vraiment mis à l'avant plan. De plus, la partie massage et drainage sont très importantes pour que ce soit efficace, et cela n'était pas toujours bien enseigné non plus.

MASSO & FORMATION

MADÉROTHÉRAPIE

Par Josée Boivin



Ceci dit, certaines étaient très bonnes aussi, mais encore une fois, pas toujours données par des thérapeutes, donc non officiellement reconnues. J'ai donc voulu travailler à monter une belle formation qui offrirait tous les avantages de la Madérothérapie, mais aussi qui serait enseignée à nous les massothérapeutes. Étant donné que nous sommes des thérapeutes manuels déjà formés à ressentir ce que l'on fait avec nos mains et avec des outils, nous sommes bien placés pour offrir un service de Madérothérapie à une clientèle qui en a besoin, surtout sur le plan thérapeutique.

Ce qui n'enlève rien à ceux qui le pratiquent sur le plan esthétique, vu qu'on ne vise pas nécessairement les mêmes objectifs. Aussi, j'ai voulu rajouter quelques techniques que j'ai apprises dans d'autres formations en décongestion tissulaire car cela me donnait une belle occasion de rajouter du contenu utile à cette belle technique.

Bref, la madérothérapie étant encore à ses premiers balbutiements en massothérapie au Québec, on verra une belle explosion de la demande de cette technique très prochainement.

Plusieurs massothérapeutes communiquent avec moi pour en savoir plus sur la technique car ce sont leurs clients qui leur en ont parlé. C'est un excellent signe indicateur que cette technique devient de plus en plus populaire. Il n'en tient qu'à nous de faire découvrir tous ses effets thérapeutiques à notre clientèle.

Oserez-vous l'essayer ?



[Informations sur la madérothérapie et la formation ici](#)



GROUPE
RITMA

NATUROPATHES
OSTÉOPATHES
MASSOTHÉRAPEUTES
KINÉSITHÉRAPEUTES
ORTHOTHÉRAPEUTES



PLUS DE 4000 MEMBRES RITMA
PARTICIPENT À LA SANTÉ
DES QUÉBÉCOIS



AH! MES ÉPAULES
AH! MON COU

MASSO SANTÉ

LES BLESSURES DU MÉTIER

PAR JULIE LAMOUREUX

Prendre soin de ses épaules et de son cou

Prendre soin de ses articulations en choisissant judicieusement sa posture pour durer dans le métier.

Maintenez votre tête droite, alignée avec votre colonne vertébrale, et gardez le menton légèrement rentré. Avant d'entamer le massage, assurez la stabilité de vos épaules en positionnant correctement vos omoplates. Cette approche est l'une des plus efficaces pour maintenir la tête alignée avec le reste du corps, redressant aisément le dos et la poitrine sans recourir à une tension musculaire excessive.

Soyez décontracté, permettez au poids de votre corps d'exercer la pression plutôt que de dépendre de la force musculaire. Il est possible d'offrir un massage de qualité sans épuiser toutes vos forces, indépendamment de la corpulence de la personne massée ou de ses demandes.

Développez votre sensibilité aux omoplates. Soyez conscient de leur position tout au long du massage. Cela vous permettra de déterminer rapidement si vous êtes trop éloigné de la zone à masser ou si vous adoptez une posture courbée.

Si vous préférez la position "jambe arrière en hyperextension, bras tendus devant", commencez par stabiliser l'omoplate et l'épaule. Cette technique sera plus confortable et sécuritaire.





MASSO SANTÉ

LES BLESSURES DU MÉTIER

Les douleurs au cou et aux épaules sont fréquentes chez les massothérapeutes, souvent dues à une mauvaise posture avec le dos courbé ou les bras tendus. Ces positions entravent une répartition homogène de l'effort sur l'ensemble du corps, affectant négativement les articulations des membres supérieurs. Les mains et les poignets supportent seuls les mouvements répétitifs, tandis que les structures de l'épaule subissent une résistance excessive à la pression.

Évaluez votre risque en répondant à ces questions :

- Inclinez-vous lors d'un travail minutieux sur de petites surfaces ou lorsque vous observez attentivement les réactions de la personne ?
- Exécutez-vous des mouvements bras tendus, épaules relevées et coudes éloignés du corps ?
- Bloquez-vous souvent les épaules et les coudes lorsqu'une pression est nécessaire ?
- Transportez-vous votre table avec une courroie sur l'épaule ?

Facteurs de risque :

Les facteurs psychologiques tels que le stress, la pression au travail et le manque de soutien social peuvent contribuer aux troubles musculosquelettiques (TMS), en particulier ceux de l'épaule.





MASSO SANTÉ

LES BLESSURES DU MÉTIER

Épaules & cou

La sollicitation excessive des tissus peut entraîner une diminution de l'endurance. L'accumulation de contraintes fragilise les structures. L'usure des structures les rend moins aptes à remplir correctement leurs fonctions, provoquant douleurs, limitations et incapacités.

**Investissez dans votre santé dès maintenant !
Respectez vos limites.**

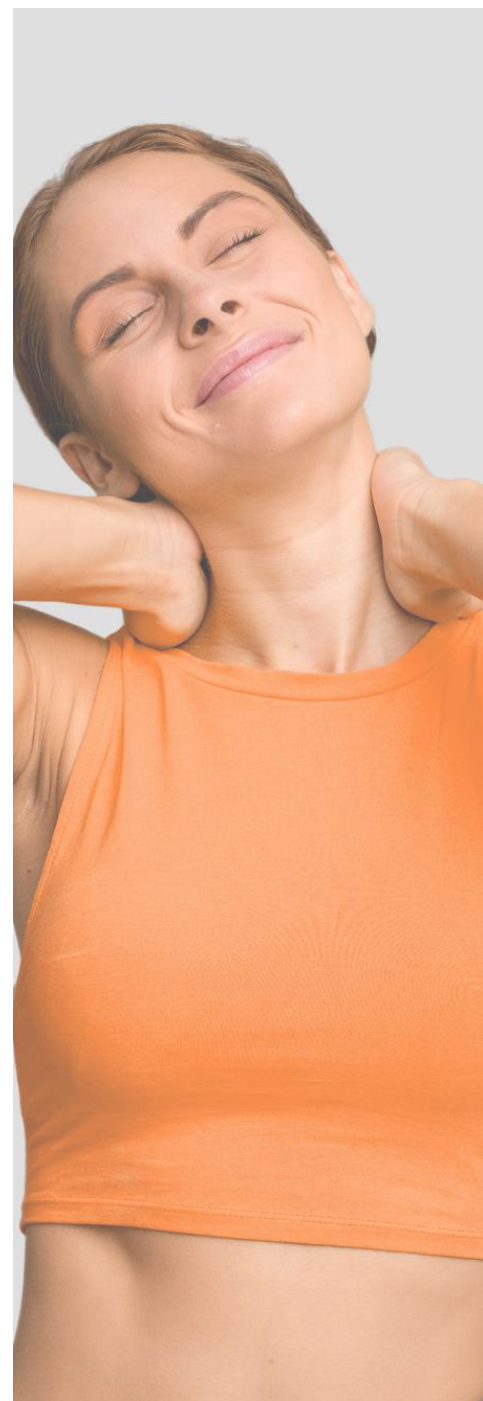
L'inconfort et la fatigue musculaire pendant ou après un massage sont des signes précurseurs de TMS. Ajustez la hauteur de votre table en fonction de la personne et de la manœuvre. Un équipement adapté contribue à réduire les risques de TMS des membres supérieurs et du dos. L'acquisition d'une table motorisée peut être un investissement judicieux pour votre santé.

Préparez vos muscles et articulations.

Avant chaque massage, pratiquez des exercices d'échauffement, en n'oubliant pas les mains. Entre les séances, réalisez des étirements. Accordez-vous des périodes de récupération suffisantes.

Des moments de repos pendant et entre les massages sont essentiels pour maintenir votre bien-être physique.

Retrouvez tous les conseils de prévention sur www.soinspersonnels.com



Vibrer la vie!

**Beurres de noix faits de noix crues,
germées, biologiques, moulues sur pierre**



www.ahtoutcrudanslebec.com

MORIN-HEIGHTS, QC

Par FRANCIS LÉTOURNEAU

**5 ÉLÉMENTS À
REGARDER POUR
BIEN CHOISIR SES
GUASHA IASTM**

Comment choisir...

Si tu penses qu'il existe beaucoup de modèles différents de ventouses, attends de voir les Guasha IASTM, il y en a encore plus!

Alors pour bien te diriger pour les choisir, voici nos 5 conseils bétons :

1. Quel matériel choisir?

Les Guasha IASTM peuvent être fabriqués en plusieurs matériaux. Voici une grille permettant de faire un choix plus adapté à notre pratique.

2. Quel sont les meilleurs modèles à acheter?

Cela dépend de l'usage que vous en faites. Voici le meilleur choix selon votre pratique.

-Pour du thérapeutique : Guasha IASTM en acier inoxydable de grade médical

-Pour de l'esthétique : Quartz ou Jade

Matériel/Évaluation	Poins forts	Points neutres ou de vigilance
Pierre: Jade, Quartz, Bian	<p>Petit format</p> <p>Agréable car les rebords sont plus lisses et arrondis en général</p> <p>Nature fraîche</p> <p>Excellents pour l'esthétique du visage</p> <p>Quelques formes différentes disponibles</p>	<p>Cassable facilement</p> <p>Le petit format peut ne pas convenir aux grandes mains</p> <p>Sensation que ça ne "gratte" pas assez les tissus et glisse plus qu'autre chose. (Dépend des rebords)</p>
Cornes animales	<p>Petit format</p> <p>Certains modèles ont un rebord plus aminci qui gratte plus</p> <p>Quelques formes différentes disponibles</p>	<p>Tendance à craquer si mal utilisée</p> <p>Le petit format peut ne pas convenir aux grandes mains</p> <p>Ne pas faire tremper dans l'eau ou solution Dakin</p> <p>Usage de partie animale (Pour certaines personnes)</p>
Plastique et autres composites	<p>Variables selon les modèles</p>	<p>Celles en plastique ont tendance à craquer rapidement. Cela peut irriter ou couper la peau du client</p> <p>Les imitations d'acier inoxydable peuvent rouiller rapidement</p>
Acier inoxydable de grade médical (Stainless Steel)	<p>Grandeurs variées et adaptées</p> <p>Plusieurs formes disponibles</p> <p>Durabilité et incassable</p> <p>Investissement rentable</p> <p>Valeur de revente élevée</p> <p>Plusieurs types de rebords disponibles</p> <p>Matériel exclusif pour la grande barre</p>	<p>La qualité a un prix: Coût d'acquisition plus élevé que les modèles de mauvaise qualité ou les copies. Cependant, c'est un excellent investissement.</p>

3. Rebord : Arrondi et large ou plus affûté?

Cela dépend encore de l'usage que vous en faites
Pour le thérapeutique : Avoir des instruments avec rebord plus large pour le confort et zones sensibles. Et aussi avoir des instruments avec le rebord plus affûté qui va mieux "gratter" les tissus mous et favoriser la stimulation du collagène et défaire les adhérences.

4. Guasha ou IASTM?

En fait, les termes peuvent être interchangeables car avec une guasha on peut mobiliser les tissus mous aussi. La guasha est davantage connue via la médecine chinoise mais rien n'empêche de prendre des modèles de guasha traditionnels et de les utiliser avec une grille d'analyse purement occidentale, tissulaire et myofasciale. Les modèles contemporains de guasha sont aussi faits en matériel de haute qualité comme l'acier inoxydable / stainless steel de grade médical.

Que signifie IASTM?

Cela signifie Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization soit la mobilisation des tissus mous assistée d'un instrument. D'une façon rapide, on pourrait dire que c'est le cousin version occidentale de la technique de Guasha.

Bien que ce terme fasse référence aux techniques avec les instruments qu'on connaît, on pourrait même d'une certaine façon l'appliquer aux ventouses car on mobilise les tissus mous à l'aide d'un instrument.



5. Avec un étui de transport / de protection ou pas?

Comme tu l'as vu dans le tableau ci-haut les modèles de pierre peuvent se casser facilement s'ils se cognent ou tombent au sol donc oui, s'ils ont un étui de protection qui vient en plus, c'est parfait. Assure-toi juste de les nettoyer et désinfecter avant de les mettre dans leur étui!

Pour les instruments en acier inoxydable, les 2 ensembles que nous recommandons viennent dans une mallette de transport ce qui est un gros plus! Malgré leur durabilité et robustesse, il vaut mieux éviter de les fragiliser en les cognant ensemble.

Si tu l'achètes à l'unité, regarde avec le fournisseur car, en règle générale, il y a au moins un étui en tissu qui est fourni avec ton instrument.

Passer au Niveau Supérieur!

Si tu es prêt(e) à emmener ta pratique de Guasha IASTM au niveau supérieur, nous te recommandons notre formation 100% en ligne de Guasha IASTM que tu peux faire à ton rythme.

<https://institutaxis.com/product/g-iastm-en-ligne/>

Pour la journée de perfectionnement pratique en présentiel n'hésite pas à consulter notre calendrier!





INSTITUT AXIS

FORMATION ICI

WHERE FOCUS GOES,
ENERGY FLOWS



A warm and inviting indoor space, likely a sunroom or conservatory, decorated for a party. The room is filled with soft, warm lighting from string lights, several glowing paper lanterns, and lit candles in glass holders. A wooden table is draped with a thick, textured blanket and a large, fluffy white fur throw. A large, textured cushion rests on the table. A lantern with a candle inside sits on the table, and a potted plant is visible in the foreground. The overall atmosphere is cozy and festive.

IDÉES DÉCORATION DES FÊTES

ON SE FAIT PLAISIR !

DÉCO DES FÊTES

JOUER SUR LES BLEUS AVEC L'OR OU L'ARGENT

Votre salle est dans les tons neutres, beiges, brun, greige?

Une petite touche bleutée vous donnera un accent de couleur en douceur et l'éclat d'accessoires dorés ou argentés (soucoupes, miroirs, chandeliers, vase) ajoutera raffinement et luxe tout en restant dans l'esprit des fêtes !



NATUREL CHIC EN DOUCEURS

Vous êtes adepte des matières naturelles? Il est possible avec quelques ajouts de célébrer les fêtes en harmonie avec la nature!

Punchez le décor de votre salle de soin avec des accessoires qui mettent en avant bois, sapinages, cotons, vanneries, lainages et lins. Les couleurs se veulent douces et se déclinent dans des pastels roses, verts, chamois et beiges.



CLASSIQUE ET AUTHENTIQUE

Vous désirez un décor plus classique, optez pour les blancs, verts et rouges dans un dosage subtile entre accessoires et éclairages. Bougies, guirlandes, lampes à l'huile feront entrer la magie des fêtes dans les décors les plus classiques avec leur lumière chaleureuse!



DÉCO DES FÊTES

ON EN RAJOUTE !

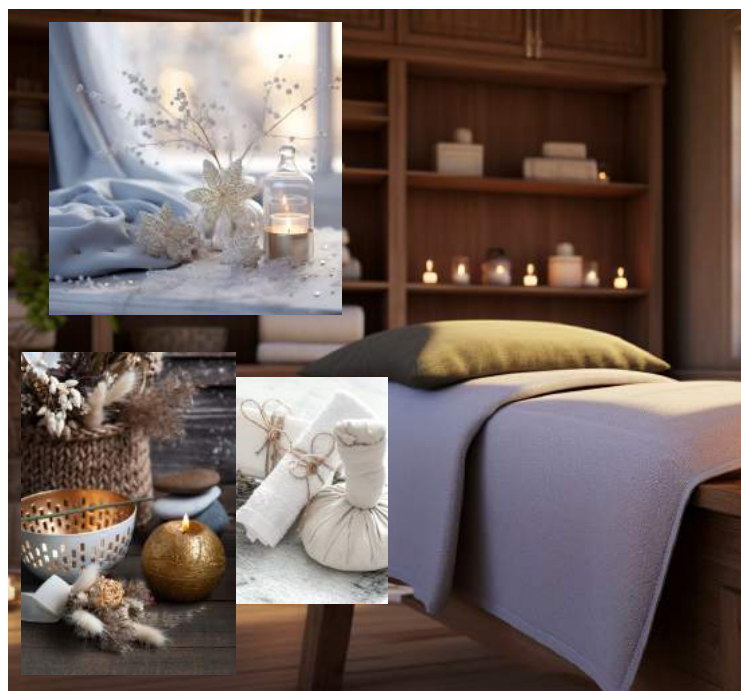
Votre décor est tout en pastel ? Vivifiez vos teintes, illuminez votre espace, accentuez et punchez votre couleur vedette, ici nous privilégions le rose qui était déjà suggéré dans les teintes de notre pièce et qui s'agence parfaitement avec les gris et beiges du décor!



DE SOBRE À ROMANTIQUE

On change l'énergie...

Votre décor est habituellement très épuré ? Laissez place à l'abondance et surprenez votre clientèle. Ajoutez un peu de magie romantique dans votre espace avec de nombreux accessoires et en utilisant des teintes crémeuses ponctuées de touches dorées et chaleureuses. C'est juste pour le temps des fêtes...



L'ÉCLAIRAGE SCULPTE VOTRE DÉCOR

Quel que soit votre idée déco pour les fêtes, n'oubliez pas que le point central est l'éclairage. Blanc, doré, de couleur il se doit d'être tamisé, dompté, discret et sécuritaire... des qualités importantes pour la détente.



www.defleursenfleurs.com

De fleurs en fleurs

Hydrolats-Eaux botaniques



Hydrolège

BRUINE FLORALE
BRUME VÉGÉTALE
PLUIE DE FLEURS

www.defleursenfleurs.com

De fleurs en fleurs

TEINTURE DE CHAGA
JUVENCE BOTANIQUE



Enfleurâge





REJOINS 
AQTN / GROUPE FB

FORMATIONS-PARTAGES-ÉCHANGES



Ouverture de la première **MAISON DU PARTAGE** dans les Laurentides!

La Maison du Partage, ouverte récemment à Sainte-Anne-des-Lacs par l'Agora de l'Économie Circulaire (AEC), est un centre de ressources de première nécessité, empreint de valeurs humaines, économiques et environnementales.

La mission de l'AEC est de récupérer des biens neufs et usagés; de recycler des biens de la vie courante et de les redistribuer gratuitement aux personnes dans le besoin et à la population en générale.

Le grand public peut venir chercher des biens gratuitement et faire un don volontaire le mercredi et le vendredi de 9 h à 15 h.

Tous peuvent venir porter leurs biens le mardi et le jeudi de 9 h à 15 h.



632-A chemin de Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Anne-des-Lacs
(438) 938-4802 • oaec.ca



SOMMET DE LA MASSOTHÉRAPIE

4 & 5 Mai 2024

**CENTRE DES CONGRÈS
SHERATON-LAVAL**

ÉVÉNEMENT GRAND PUBLIC... À VENIR