



L'approche Trager® est une forme plaisante et efficace de l'éducation du mouvement qui met l'accent sur la relaxation et l'augmentation de la mobilité. La fusion du corps et de l'esprit se manifeste par l'utilisation de mouvements rythmiques lents et doux soutenus par un toucher attentionné. Cette démarche nous amène à une connaissance de soi plus profonde afin de se détendre et se déplacer plus librement.

Quand?

Lorsque vous ressentez **des douleurs** reliées au **stress**. (Le dos, le cou, les épaules.)

Lorsque vous êtes au prise avec des limitations physiques après un traumatisme (chirurgie, chute ou accident).

Lorsque vous éprouvez **des symptômes physiques** ou limitations causés par des maladies chroniques comme la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, l'arthrite ou la fibromyalgie.

Lorsque vous souffrez d'insomnie ou de burn-out.

Pour prévenir les blessures et améliorer les performances des athlètes, danseurs et musiciens.

Ou **tout simplement** si vous désirez vous sentir **mieux dans votre corps**, plus en **équilibre!**

Les sessions de Trager conviennent à tout le monde; pour tous les âges, avec ou sans symptômes ou limitations.

LA SESSION ZipZen TRAGER® individuelle se déroule en 2 parties et dure une heure et demie.

Première partie - "**Mentastics**"

Je vous guiderai pour que vous puissiez habiter consciemment votre **corps**. **Vous découvrirez votre position naturelle** avec des **mouvements corporels** et des **conseils pratiques**. Le stress, la douleur et la raideur seront remplacés par des sensations de légèreté, de douceur et de flexibilité.

Deuxième partie - "**La Manipulation**" (sur table de massage)

La session est une combinaison **naturelle et non-intrusive** de **bercement** et de **toucher**, ce qui contribue à **libérer** les tensions corporelles et mentales accumulées **facilitant ainsi** une **relaxation profonde** tout en augmentant la **mobilité** physique et la **clarté mentale**.

L'aspect **le plus puissant** de l'approche du ZipZen Trager est la capacité **de se rappeler** du **sentiment de détente profonde** ressentie qui nous habitait durant la session et de l'intégrer dans ta vie quotidienne dans toutes vos activités - derrière l'ordinateur, dans vos sports, votre yoga ou vos tâches ménagères.

Satsavya Mertens est praticienne agréée et expérimentée de Trager® et Mentastics. Elle aime aussi partager les méditations d'OSHO et anime des ateliers de santé physique et mentale dans le monde entier avec passion!

Pour informations et questions particulières en français - info@zipzen.nl