

Reiki et massage assis pour se ressourcer

« Le reiki, je n'y croyais pas trop mais, en fait, ça apaise et m'apporte beaucoup d'énergie. Ça me fait énormément de bien. Dans notre travail, on est plus décontracté, on prend les choses différemment », confie Valérie Passemard, employée à la Maison d'Annie.

Les séances de reiki, pratique énergétique japonaise sont proposées par Sylvie Cailloux, référence animation de l'Ehpad qui a suivi cette formation. « Le reiki relaxe, détend, enlève les tensions. C'est très doux, il n'y a pas de contact avec la personne. J'ai voulu le partager avec d'autres personnes et faire connaître cette technique de relaxation pour être mieux dans son quotidien », détaille-t-elle.

« Le personnel souffre du dos, des articulations... »

Les séances de massages assis, elles, se déroulent sous la responsabilité de Lydia Thex-Kouth de l'institut Passion Zen. « J'ai travaillé en Ehad et je connais les efforts consentis par le personnel qui souffrent du dos, des articulations, les journées stressantes. J'ai donc démarré ces massages en débloquent le dos, les épaules », explique la professionnelle.

Les séances de reiki ou de massage durent entre 20 et 30 minutes et requièrent des temps d'échange avant et après le soin. « On ne peut pas évaluer les bienfaits tout de suite mais, dans les 48 heures qui suivent, la personne fait un retour. Il y a une forme d'écoute, moins de tensions, de stress. Cela crée une ambiance plus chaleureuse »,

Newsletters

