

sable, prête à basculer dans un monde de béatitude. Malgré la petite musique relaxante, la pénombre, le filet d'eau de la fontaine et l'odeur subtile de l'huile, je peine à me laisser aller. Nombres pensées parasites viennent me hanter. L'éventail est riche et pour le moins diversifié oscillant de la liste de courses, à la perspective d'un rendez-vous à venir en passant par le bricolage à terminer. Puis sous les doigts aguerris, la liste de courses s'étiolé peu à peu, et les sujets se font de moins en moins nombreux. Je me recentre peu à peu sur mes perceptions.

A ce moment précis, mon monde se limite uniquement à mon dos, terrain de toutes les sensations. Je distingue de loin en loin la petite musique. Le filet d'eau, lui, reste somme toute très perceptible jusqu'à s'évanouir avec mes dernières résistances. De mon dos, Anthony passera à mes jambes ankylosées alternant mouvements enveloppants, points de pression, étirements, et autres techniques dont il a le secret pour un effet « détente » absolu ou presque...

En effet, le passage drainant sur mes cuisses m'a parfois rappelée vigoureusement à la réalité. Mais l'effet « jambes légères » est indéniable. Finalement, ce peut être une façon de mesurer que je ne suis pas en train de rêver ce moment délicieux mais bien de le vivre.

En ce qui me concerne, le must, s'il devait y en avoir un, serait le massage des pieds : celui qui réveille en douceur des



Crédit photo : Fotolia.com

membres trop souvent oubliés, négligés, malmenés. Sous des pressions étudiées, des effleurements savamment dosés, les muscles s'étirent, se délient et se détendent pour un bien-être instantané et prolongé.

Au sortir de cette séance, j'atterris un peu sonnée. Je me sens divinement bien, et dire que cela n'a duré que trente petites minutes. Un voyage sans paillette, sans chalala, sans crème sophistiquée, ni concept ultra glamour mais un voyage diablement efficace à en juger par ma mine réjouie et la plénitude assumée de mon corps encore tout surpris.

Pour une pause bien-être de 30 minutes, comptez 20 euros.

Anthony EMAMI

Praticien certifié de relaxation corporelle
2, rue Jean-Bayard, 63510 Aulnat
Tel : 04.73.60.39.54
Site : www.emami-massage.fr

Le bonheur ça se protège
Aujourd'hui et demain

Mutuelle Familiale Centre-Auvergne

Jusqu'à 5 mois de cotisation gratuits*

à votre service www.mutuelle-auvergne.com

30 bd. Gambetta (siège social) • 03207 VICHY Cedex • Tél. 04 70 31 41 18
73 avenue de la République • 03100 MONTLUÇON • Tél. 04 70 05 89 15
87 rue d'Allier • 03000 MOULINS • Tél. 04 70 46 22 57
16 rue Saint-Genès • 63000 CLERMONT-FERRAND • Tél. 04 73 16 13 12

Mutuelle régie par le Code de la Mutualité et soumise aux dispositions du livre II - RNM n° 309 705 994

* Valable pour une offre coupleée santé (cotisée, 2 mois) et réservations (cotisée 3 mois) jusqu'au 31/12/2009, sauf contrats aidés et anciens adhérents < 12 mois.