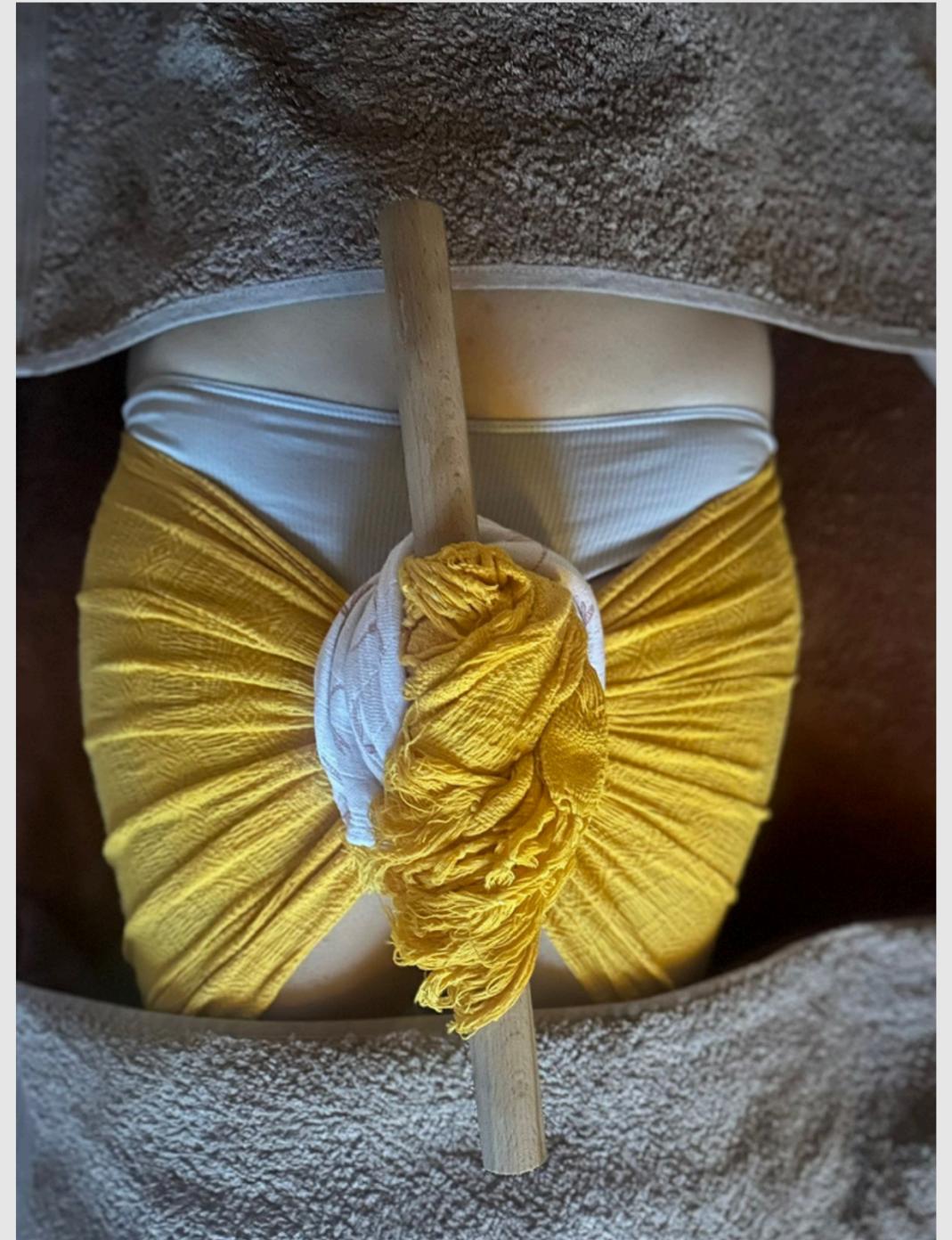


En quoi consiste le serrage de bassin

Les multiples bienfaits de cette technique ancestrale



Le serrage de bassin s'effectue à l'aide du Rebozo.

Cette technique ancestrale, permet une profonde relaxation et nous invite à nous recentrer sur nous même.

L'objectif de ce soin est de stabiliser et de réaligner le bassin après l'accouchement.

Il peut être pratiqué à tout moment de la vie et particulièrement en période postnatale.



A quel moment effectuer un serrage de bassin ?

- EVJF
- En période de SPM (syndrome prémenstruel)
- En période postnatale,
- En période de deuil périnatal,
- Lors d'un changement de vie (déménagement, changement professionnel, mariage, ...)
- Ou bien tout autre moment important de votre vie





Les bienfaits physiques :

Soulage les douleurs pelviennes et lombaires

Réduit le diastasis de la symphyse pubienne (écartement des os du bassin)

Aide les ligaments et muscles à retrouver leur tonicité et position initiale

Prévient et atténue les douleurs lombaires et sciatiques

Rétablit un alignement correct du bassin et de la colonne vertébrale

Les bienfaits psychiques :

Sentiment de sécurité et de recentrage

Apaisement émotionnel

Réduction des symptômes de dépression

Soutien dans les transitions de vie

Vivez ou revivez cette expérience chez Ecrin de Douceur

Je propose ce soin au cours de trois séances :

- **le massage postnatal avec serrage de bassin**
- **le serrage de bassin sur table ou sur tatami**
- **Evasion des Sens - Soin signature (serrage à la demande)**

**Pour réserver votre séance, rendez-vous sur le site Internet
www.jocelyne-massage.fr**

