



FASCIATHÉRAPIE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Françoise Du Sordet

La fasciathérapie est une approche manuelle douce qui aborde la personne dans sa globalité physique et psycho-émotionnelle.

Le fascia est un réseau de membranes présentes dans l'ensemble du corps, de la surface de la peau à la profondeur du corps. Il est considéré comme un organe à part entière car il est particulièrement **riche en récepteurs sensoriels** et il est impliqué dans la perception corporelle, la conscience de soi, les processus douloureux, la régulation des émotions et des grands systèmes. Les fascias ont la capacité d'absorber les chocs physiques et psycho-émotionnels en réagissant par des tensions et des crispations qui peuvent mener à des douleurs, des troubles fonctionnels ou un mal-être. C'est à ce moment-là que la thérapie des fascias entre en jeu.

Les bienfaits

Cette technique corporelle permet de **détendre le corps en profondeur et de le remettre en mouvement**, de lever les adhérences du tissu conjonctif, de libérer si besoin les émotions non exprimées, d'emmener la personne vers plus d'espace intérieur, de dynamiser la vitalité du corps et d'accéder à une vision renouvelée de sa situation personnelle.

Les techniques

Selon l'indication, l'approche combine la **thérapie manuelle** (pouvant se pratiquer sur les habits), **gestuelle** (par des mouvements doux actifs), **introspective** (par la focalisation sur les ressentis corporels) et **verbale** (pour apprendre de son vécu corporel et faire des liens avec sa vie)

Indications (exemples) :

- Tensions et douleurs corporelles
- Adhérences cicatricielles
- Stress, anxiété, burn out
- Période de transition personnelle ou professionnelle, deuils





- 🍃 Durée : entre 60 et 75 min
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🍃 Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA