

ENVIE DE COCOONING, DE RELAXATION, DE STIMULATION OU DE SOINS EXPRESS, **OZONE** PROPOSE DIFFÉRENTES TECHNIQUES ADAPTÉES À VOS BESOINS. VOUS POURREZ DÉCOUVRIR DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE DÉTENTE MODERNES OU ANCESTRALES QUI PROCURENT RELAXATION ET DÉTENTE, POUR TOUS LES ADEPTES DU BIEN-ÊTRE QUI DÉSIRENT UN CHANGEMENT VÉRITABLE DE L'INTÉRIEUR. LE MONDE DU RUGBY A ESSAYÉ POUR VOUS CES TECHNIQUES. UNE SORTE DE VIS MA VIE DANS UN SALON DE MASSAGE THAÏ.



L

orsqu'on j'ai entendu parler d'Ozone, j'ai immédiatement pensé au groupe de dance ringard roumano-yougoslave qui a envié les charts il y a trois ans. En fait, j'étais à des années lumières de la vérité, puisqu'il s'agit d'un centre de relaxation et de soins thaï. Je n'ai jamais été un grand fan de massage ou des choses de ce genre, mais la curiosité me pousse à aller voir... Le maître des lieux: Sophie Chassande. À l'écoute de son corps et de son mental, elle a décidé de faire partager

son vécu (elle se forme à différentes techniques de massages qu'elle pratique et parallèlement, suit un travail de développement personnel) en instituant Ozone. Comme elle a compris que chaque excès a des conséquences sur le corps humain, son axe principal de travail est le lien entre le corps et l'esprit. Elle m'explique sa façon de voir les choses et les différentes techniques de soins adaptés aux besoins: hydromassage à sec, soin thaï traditionnel (Nuad Borarn), soin aux pierres chaudes, réflexologie plantaire, soin yohai ou encore soin du visage. Je comprends enfin ce que veut dire l'expression parler chinois! Elle voit certainement dans mon regard l'expression du bovin interrogatif. Elle me dit que le mieux pour comprendre, c'est d'essayer. Où je m'échappe comme un lâche en rétorquant une excuse vaseuse ou je laisse tenter... Allez banco!

Première étape:

J'essaie le flotter-masser. Je m'allonge sur la machine et c'est parti pour vingt minutes de contact avec les bulles d'eau. J'ai également le droit à de l'OZBalance, une combinaison d'oxygène et d'aromathérapie! On me donne une sorte de petit casque qui permet de respirer un supplément d'oxygène de 50 % de plus que l'oxygène contenu dans l'air ambiant, combiné avec de l'aromathérapie. Les bienfaits? Éliminer le stress, améliorer la concentration, augmenter l'endurance pendant l'effort, éliminer les toxines nettoyer et purifier la peau, améliorer la qualité du sommeil et faciliter la digestion. Je me laisse bercer par la musique et le massage des bulles. L'avantage de cette machine est qu'elle peut être adaptée à la demande. Comme je n'ai rien demandé, j'aurais tout! Pour ceux qui ne désirent que le dos, pas de problème. Que les jambes? C'est possible aussi. Pour les habitués, tout ce qu'il faut est noté sur une petite carte. Un véritable programme individualisé.

Deuxième étape:

Le massage personnalisé. Il consiste à travailler sur la globalité du corps (des pieds à la tête, dorsale/faciale). Mais tout d'abord, Sophie me pose quelques questions. Un échange nécessaire pour faire le point sur mes besoins, mes attentes, ainsi que sur ma santé physique (savoir j'ai subi des interventions chirurgicales, si j'ai eu des maladies, des traumatismes...). Visiblement, je suis apte pour le service. En cas de moindre doute sur l'état de la personne, Sophie refuse de masser. Bon, pour moi, c'est parti. Je descends dans l'antre. En moins de deux, je suis en caleçon sous une couette, lumière tamisée et musique d'ambiance. Une heure et demie de bien-être avec de la réflexologie plantaire et du massage thaï pour libérer et dénouer les tensions sur la globalité de mon corps. Je ne suis pas quelqu'un de stressé ni de nerveux, mais visiblement, il y a plus de boulot que prévu...

1. Les pieds: la réflexologie plantaire qui permet d'avoir une bonne lecture des zones énergétiques du corps et de savoir si elles fonctionnent bien ou mal. Elle permet ensuite de cibler les zones du corps qui ont besoin d'être travaillées et de remonter sur les méridiens correspondants, pour aider le corps à « lâcher prise ». Les techniques: combinaisons de pressions localisées sur les pieds. Les zones manipulées sont ainsi appelées « zones réflexes ». Les mains peuvent aussi être travaillées. Un mélange de crème et d'huile est appliqué sur les pieds et le bas des jambes jusqu'aux genoux. Un stylet en bois est également utilisé pour faire réagir plus efficacement les zones réflexes. Les bienfaits: Redonne de l'énergie, calme l'esprit, relaxe, libère les émotions et améliore la circulation.
2. Le corps: massage Thaï. Allongé sur le ventre, ce soin global libère le stress, dénoue les tensions et les raideurs de la partie dorsale du corps. Il améliore la souplesse et redonne de l'énergie. Il harmonise le corps et l'esprit et apporte détente et relaxation. Localisation des points: Pieds, mollets, cuisses, sacrum, lombaires, dorsale, épaules et trapèzes. Allongé sur le dos, même chose que sur la partie faciale du corps. Localisation des points: Pieds, mollets, cuisses, hanches, ventre, mains, bras, épaules et trapèzes. Les techniques: combinaisons de pressions et d'étirements de pétrissage et de percussions le long des méridiens, des orteils au crâne jusqu'au bout des doigts (en utilisant les pouces, les mains, les bras, les coudes, les paumes, les genoux et les pieds). Les bienfaits: libère le stress, dénoue les tensions et les raideurs. Améliore la souplesse et redonne de l'énergie. Il réharmonise le corps et l'esprit et apporte détente et relaxation.
3. Le visage: massage Thaï et Reiki pour rééquilibrer les énergies. Le Reiki permet de travailler sur le Chi (énergie vitale), pour drainer et faire circuler les énergies dans le corps par apposition des mains et non en massages.
4. Le dos: grattage chinois avec une cuillère à riz puis percussion et brossage pour redynamiser. Comme les ventouses, le grattage chinois est un complément pour vider et nettoyer les zones énergétiques bloquées.

Visiblement, j'en ai besoin. Elle me prévient de ne pas m'inquiéter. Elle gratte, frotte et me dit qu'il fallait le faire. Mon dos est violet, comme si j'avais pris Jonah Lomu de plein fer. MAIS je n'ai pas eu mal et cela ne durera que quatre jours.

D'autres soins peuvent compléter la séance en fonction des besoins du client comme les ventouses (complément du traitement des douleurs pour chasser le vent, l'humidité, le froid...) et la moxibustion (même chose et acupuncture par la chaleur). Pour moi, ça s'arrête là. Je me sens bien, vidé, serein. Je pense que je vais devenir un habitué des lieux, une fois par mois, me vider de la tristesse que me procurent certaines rencontres du Top 14. Remonté en énergie, je sens que je peux désormais m'attaquer au gros sujet du magazine. Et vous, si vous avez un peu de temps, essayez, vous ne le regretterez pas...

A5

OZONE
CENTRE RELAX POINT
4 RUE GALVANI 75017 PARIS
SOPHIE CHASSEANDE : 01 55 37 06 13
WWW.OZONEFRANCE.FR
INFO@OZONEFRANCE.FR

” Lâcher prise et laisser aller ses émotions, c'est se rencontrer avec soi-même d'une façon inédite.

