

## MASSAGES

Convaincue de l'importance du toucher qui vise à harmoniser toutes les dimensions de l'être, Gabrielle Yana utilise une variété de techniques afin d'offrir des soins personnalisés.

Son approche permet de réconcilier le corps et la psyché.

Les massages peuvent se concentrer sur des problèmes spécifiques comme le mal de dos : le mal du siècle.

*« Fais du bien à ton corps afin que ton âme ait envie d'y rester »* Proverbe indien.

## LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

La GH est une méthode d'éducation corporelle par le mouvement conscient.

Elle a été développée par Mme Lily Ehrenfried, médecin et kinésithérapeute. Transmise en Europe depuis le début du 20<sup>e</sup> siècle, la GH est pratiquée dans plusieurs pays.

En développant la conscience corporelle et en favorisant la présence à soi, cette méthode :

- assure la détente physique et mentale ;
- redonne de la mobilité, de la souplesse et de la force musculaire ;
- améliore l'équilibre postural ;
- soulage les malaises et les douleurs tout en économisant son énergie ;
- favorise la prévention de la maladie et le maintien de la santé ;
- s'intègre facilement dans la vie quotidienne ;
- permet de retrouver le plaisir de bouger.

Les mouvements en GH tiennent compte des conditions particulières de chaque personne, peu importe son âge et son état de santé.

La personne est invitée, en faisant le mouvement proposé, à être complètement présente à ce qui se passe EN elle et POUR elle.

Etre, ici et maintenant, attentif à soi sans jugement, est une attitude à développer.

A l'aide d'accessoires : balles, coussins, baguettes de bois et autres, Gabrielle enseigne comment effectuer des mouvements tout en douceur.

Dans une ambiance conviviale, chacun expérimente l'état de paix intérieure ainsi que la richesse de son unicité.

## Quelques témoignages

*« Chaque semaine tu me faisais explorer les multiples facettes de mon corps dans la douceur et la joie. J'arrivais stressée, je retrouvais la tranquillité. J'étais courbaturée, je retrouvais le bien-être. J'étais raide, je retrouvais la souplesse. J'étais dans ma tête, je revenais dans mon corps »*

Huguette B.

*« Pendant 15 ans j'ai fidèlement assisté aux cours de Gabrielle. J'y ai acquis un solide coffre à outils qui me permet de corriger des tensions musculaires et de maintenir une posture impeccable ».*

Lucie D.

*« Tu as contribué à ce que pendant toutes ces années, je respire, je m'étire, je me détende et je « m'organise » pour conserver la jeunesse, la souplesse que j'offre à mon corps »*

Lyne L.

*« Gabrielle, grâce à ta bienveillance, ton expertise et ta merveilleuse façon d'enseigner, me voilà complètement transformée »*

Michèle B.

# Qui est Gabrielle Yana ?

Après des études universitaires à Paris dans les techniques d'animation de groupe, la pratique de Kundalini Yoga et des études en énergétique chinoise, Gabrielle choisit de travailler à Montréal, au Québec, comme massothérapeute.

Elle exerce son art dans plusieurs techniques : shiatsu, suédois, polarité, drainage lymphatique, réflexologie, thérapie cranio-sacrée, ostéodynamie, chaînes musculaires GDS, massage pour femmes enceintes.

De plus, elle a développé avec son époux massothérapeute la technique du massage à 4 mains.

Depuis 2003, Gabrielle est éducatrice somatique en gymnastique holistique du Dr Ehrenfried. Elle anime des classes sur une base régulière.

## Gabrielle YANA

### Massothérapeute

agrée au Québec depuis 25 ans

### Educatrice somatique en gymnastique holistique



**Cabinet à Montaren (5 mn d'Uzès)  
et soins à domicile**  
07 66 55 70 00  
gaby.yana1@gmail.com

## MASSAGES

- **Musculo squelettique**  
*tensions et posture*
- **Énergétique**  
*médecine chinoise  
et ayurvédique*
- **Psychocorporel**  
*polarité, émotions incrustées*
- **Massage à 4 mains avec  
son époux massothérapeute**  
*quatre mains en harmonie pour  
une symphonie de détente*



## GYMNASTIQUE HOLISTIQUE Méthode EHRENFRIED

