



## **Jessica Houzelle**

Praticienne en reiki et massages bien-être.

Passionnée depuis toujours par tout ce qui touche au bien-être et au développement personnel, j'ai commencé par entreprendre des études de psychologie. Après avoir obtenu ma licence, J'ai travaillé dans différents domaines, notamment celui de l'enseignement et de l'aide à la personne.

Quelques années plus tard, je suis partie vivre au Pérou où j'ai découvert le reiki, une technique de soin énergétique d'origine japonaise, à laquelle j'ai été initiée. A mon retour en France, je me suis installée à mon compte en tant que praticienne en reiki, et très rapidement, j'ai souhaité élargir mes compétences en me formant à d'autres techniques. C'est ainsi que je me suis dirigée vers le massage bien-être.

J'exerce actuellement mes activités à Jard sur Mer où je suis installée depuis 2015 et me déplace également dans la région pour pouvoir dispenser mes soins à domicile ou en institution (maisons de retraite...).

Au travers de mes formations, et de mes pratiques personnelles en sophrologie et en yoga, j'ai pu acquérir au fil des années différents outils de relaxation que je me propose aujourd'hui de transmettre dans mes ateliers, afin de vous permettre :

- de prendre du recul face aux situations difficiles que vous rencontrez;
- de mieux gérer vos réactions émotionnelles et votre stress au quotidien ;
- de vous accorder un temps de repos pour récupérer de l'énergie, dont vous avez besoin pour veiller sur vos proches ;
- de vous détendre (physiquement et mentalement) face à un quotidien souvent épuisant ;

Ces ateliers seront aussi et avant tout pour vous l'occasion de vous offrir une parenthèse, un moment de répit, un moment juste pour vous, où vous pourrez mettre de côté, le temps de la séance, vos soucis du quotidien.

Pour cela, je vous proposerai différents outils tels que :

- des exercices d'attention, de respiration et d'ancrage (lecture du corps, respiration abdominale, cohérence cardiaque...);
- des mises en mouvement du corps dans l'espace (étirements, postures...);
- des automassages ;
- des exercices de gestion de la pensée (visualisations, méditations guidées...).

Les exercices proposés se pratiqueront principalement en position debout ou assise.

En fin de séance, un temps de parole vous sera laissé pour pouvoir échanger, si vous le souhaitez, sur vos sensations et vos ressentis.