

## Témoignages Stagiaires à la fin du cycle complet Massage de l'Être

- \*Depuis tout petit, j'étais un oiseau dans une cage...
- \*J'ai avancé très lentement pour que la porte s'ouvre...
- \*La porte s'est ouverte, mais la peur du jugement m'a fait rester dans la cage...
- \*Depuis que j'ai fait le pas vers le massage, j'ai continué à avancer..
- \*ET J'ai fait la connaissance, du massage de l'Être, qui , a remué mon intérieur...
- \*Aujourd'hui, je vole hors de la cage et sans peur du jugement...



Philippe

Le massage de l'Être est bien plus qu'un massage. Il est plusieurs rencontres successives et progressives. La première avec un corps : sa consistance, son schéma par un toucher lent, doux, conscient. Un contact entre une main une table. Un contact entre une main un corps. Un contact différent sur mon corps.

La seconde rencontre est avec son intérieur : ce corps, le mien, celui de l'autre, parlent. Il murmure à la main qui le touche suivant la manière dont elle le touche. Cela commence par des murmures. Je peux l'entendre. Et puis, les murmures deviennent dialogues : le corps parle de manière organique, physique de plus en plus précisément et clairement à cette main... et à Soi...

Par ce massage, je suis allée à sa rencontre de plus en plus profondément ; je sens, j'entends ce qu'il exprime. Alors, je peux lui dire « je suis là maintenant, je t'accueille tel que tu es et tu es moi ». Moi qui avais beaucoup recherché dans mon cœur et mon âme... Il me manquait plus que le lien avec mon corps.

Il s'était exprimé violemment il y a quelques années, m'obligeant à l'écouter...

Avec le massage de l'Être, il s'exprime en douceur, en complicité : je l'entends. Il a appris la bienveillance, la lenteur, l'apaisement, le lâcher prise. Il a compris « Être » un tout. Il a appris tout cela et l'a intégré rapidement, aisément, tellement il l'attendait.

Grâce au massage de l'Être, je suis ce TOUT : un CŒUR CORPS AME.

Marie

*Lors de ma formation d'art thérapeute, notre formatrice nous parlait du corps : "Si vous souhaitez travailler dans l'accompagnement, c'est un passage incontournable".*

*J'ai trouvé Sofi et son approche du corps, le massage de l'Être.*

*Après avoir reçu ses massages, l'évidence était bien là, je souhaitais personnellement m'ouvrir à cette pratique.*

*Au fur et à mesure de ma formation, je me suis vue bouger, transformer, être plus à l'écoute de mon corps.*

*Des chuchotements du début, vinrent des mots et ressentis de plus en plus clairs, instaurant ainsi un dialogue, une ouverture, une évolution.*

*Bien sûr, il peut y avoir des moments de silence, parfois nécessaire pour une compréhension de ce que je vis : J'entends mon corps plus rapidement et surtout, je suis dans l'accueil de ce qu'il me donne.*

*Au fur et à mesure de la formation que j'ai suivie avec Sofi, j'ai eu envie de partager et plus tard de proposer ce massage, avec mon toucher propre, enrichi de tout ce que Sofi m'a transmis.*

*Au plaisir d'échanger, de recevoir tes massages, de continuer mon chemin, merci Sofi, infiniment.*

*Et je remercie également mon corps, avec douceur, indulgence et de tout mon cœur, pour ce beau voyage que nous faisons ensemble.*

Véronique

**Ma rencontre avec le massage de l'être, c'est tout d'abord être touchée, touchée, touchée.**

**Puis toucher à mon tour et de nouveau être touchée en touchant.**

**S'invitent ensuite les ressentis du corps, le mien, celui de l'autre.**

**Ecouter. Être là. Etirer le temps.**

**J'ai repris contact avec mon corps. Lui dont je me suis coupée depuis tant d'années, ses contours, sa surface, sa texture, sa densité, ses réactions. Malgré son immobilité, ça bouge à l'intérieur de moi, c'est vertigineux. Parfois le mouvement interne initie un léger mouvement de la tête, du bras, du pied. Puis au fil des massages reçus et donnés, l'amplitude voit le jour, les émotions se libèrent... le mouvement se diffuse au-delà, dans la vie, autour. Il ouvre un espace à l'intérieur et à l'extérieur.**

**Le temps est primordial. J'en ai besoin pour trouver l'équilibre quand je suis ballotée, bouleversée. Seize mois se sont écoulés depuis le premier week-end de stage, cette période permet à mon corps et à mon être de prendre la mesure du nouveau, du possible, de l'authentique... d'être présents à ce qui vient, d'être à l'écoute de l'intuition.**

**Aujourd'hui, je suis en mouvement**

**Merci Sofi**

**Delphine**