

# Ahimsa

M A S S A G E & S P A

B Y

I S A B E L L E T R O M B E R T



LA PLUS AUTHENTIQUE

METHODE

DE MASSAGE

CRÉÉE

POUR VOUS

# I S A B E L L E TROMBERT

MASSAGE - AROMATHERAPY & SPA



Originaire de Provence, de sang Andalous & méditerranéen, Isabelle Trombert se consacre très jeune à l'art du toucher et l'apprentissage du massage.

Elle crée son premier espace de massage, au début des années 2000, à Serre Chevalier, dans les Alpes.

L'envie d'apprendre, l'amène à se former à l'aromathérapie scientifique, puis, quelques années plus tard, en somatothérapie & orthobionomy.

Son goût de la perfection, de sérieux & de rigueur, la conduit à créer sa propre école de massage en 2004, l'école Ahimsa dans laquelle, à ce jour, des centaines de spa praticiens y ont appris les secrets de la méthode Ahimsa, créée par Isabelle Trombert.

L'enseignement y est aussi rigoureux et professionnel, que sensible et intuitif, afin de permettre à ses élèves d'y acquérir une haute compétence.

Les premiers spas Ahimsa voient le jour en 2014 sous l'impulsion énergique de leur fondatrice, et constituent aujourd'hui un réseau de plusieurs établissements en France.



Ahimsa

LA CREATION D'UNE FEMME,  
LIBRE & VISIONNAIRE



LES PRATICIENS  
AHIMSA  
SONT L'EXCELLENCE  
DU MASSAGE  
EN FRANCE

Être massé par un masseur Ahimsa,  
c'est vivre l'expérience magnifique  
du respect, du partage, de la sincérité...  
au delà des mots.

Ahimsa

Mot sanscrit, précepte de Gandhi, signifiant  
non-violence envers la Vie.  
C'est pour nous l'éloge de la bienveillance,  
de la bonté et de la générosité dans le  
toucher.

ÉCOUTE

BIENVEILLANCE

RESPECT

LIBERTÉ

RESPIRATION

RETOUR à SOI  
en toute authenticité

PRÉCISION  
de la GESTUELLE

PRATIQUE  
PERSONNALISÉE  
UNIQUE...  
à chaque séance

PAS DE PROTOCOLES



*" Parce que vivre un massage est le plus  
beau cadeau que l'on puisse se faire à  
soi même, cette expérience se doit d'être  
exceptionnelle et inoubliable."*

*Isabelle Trombert*

## UNE SENSATION HAUTE COUTURE, UNIQUE ...

... une véritable reconnexion à Soi pour le plus beau des voyages intérieurs.

La prise en compte de votre posture et de **vos tensions** pour spécifiquement s'adresser à elles pendant votre massage.

---

La pédagogie de vous aider à **comprendre** ce qu'il se passe dans votre corps.

---

La mise en **mouvement** par mobilisations, étirements passifs et actifs, pour retrouver votre gestuelle naturelle.

---

La libération de **l'axe de votre respiration** et l'exploration d'un souffle libre et apaisé.

---

L'écoute, la mise en lumière et l'accueil de **vos besoins fondamentaux**

## CRÉEÉ POUR VOUS DANS L'INSTANT.



Le « zen » n'est pas l'inaction.

C'est le calme et l'essentiel dans l'action.

**Accueil** Laisser venir à **soi, l'autre** tel qu'il est. La juste posture du praticien permet de garder son axe quel que soit l'émotionnel ou la qualité relationnelle. Le **masseur** entre véritablement en relation avec le **massé**.

**Mise en apesanteur du temps** Maîtriser sa gestuelle. Se déplacer lentement, calmement. L'art d'aller à l'essentiel...

**Écoute** Apprendre à poser les bonnes questions, **écouter** les mots, le langage non verbal du corps, laisser l'espace à l'autre de s'exprimer, et véritablement au-delà de l'entendre, l'écouter.

**Silence** Se sentir paisible dans le silence sans chercher à combler les vides. **Qualité d'être, qualité de présence** dans l'ici et maintenant.

**Liberté d'être** Ne pas imposer à l'autre comment je voudrais qu'il soit. **Liberté** de bouger, de créer, de changer d'avis, de s'adapter, d'improviser, de s'amuser...

**Lenteur** Arrêter de "sur" masser. Faire moins de gestes, apprécier l'instant, ralentir, lâcher le vouloir faire "bien", vouloir bien faire...

**Rythmes du corps** Tout être est différent, chaque corps à son rythme. L'écoute du corps est une question de mise en phase avec la rythmique de ce corps-là. Ni trop rapide, ni trop lent. **Tout est dans le timing**. Là est l'essentiel.

**Profondeur** Le **juste dosage d'intensité**, au bon endroit, au bon moment. La profondeur qui mène au véritable relâchement. La légèreté qui mène à la libération des tensions. Équilibre subtil et idéal.

**Créativité** Une fois la maîtrise de la technique acquise, c'est tout le talent du masseur qui se révèle dans l'histoire racontée par les mains. Nourrie par la **passion de l'humain** et par l'harmonie qui se dégage de cette **création dans l'art du toucher**. Moment de pure grâce.

**Adaptabilité** Prendre en compte les besoins, **les envies ou les limites** du corps de l'autre c'est aussi s'adapter et inventer un nouveau champ des possibles. A chaque massage, un nouvel horizon.

**Respect** S'adresser au corps avec délicatesse. Préserver l'intimité de l'autre à chaque instant de la séance. Ne jamais être intrusif par la parole ou le regard. Apprivoiser l'autre et ainsi, **créer la confiance**...

**Non jugement** **L'autre est différent de moi**, il a son histoire, son vécu, son propre chemin et une expérience de la vie différente de la mienne. En cela tout ce qu'il est aujourd'hui a un sens et une raison d'être. C'est à moi de me mettre à son niveau... en me hissant sur la pointe des pieds pour tenter de comprendre ce qu'il est.

**Discrétion** **Le silence est d'or**. Tout ce qui est confié et vécu dans les séances est tenu pour secret. Je préserve l'espace de toute personne qui me fait le cadeau de s'offrir à mes mains en toute confiance.

**Humilité** Le praticien est tout petit face à la grandeur de la nature et de l'humain. Il ne "fait" rien. Il se contente de **tendre des clés** qui peuvent ouvrir des verrous, mais c'est le corps, et lui seul, qui décide si oui cette clé lui convient ou pas et si c'est le bon moment et la bonne personne avec qui il a envie de libérer ses tensions, par qui il a envie d'**être accompagné**. Le corps a toujours raison.

**Approche centrée sur la personne** Connaître les méthodes de reformulation et d'écoute qui permettent l'approche professionnelle où l'humain est le **centre**. **Construire** la séance de massage à partir du massé, partir de ce qu'est la personne qui est là et donner un massage "**avec**"... et non pas "**sur**" l'autre.

**Variété des rythmes et des intensités** **Maîtriser** sa gestuelle. Se déplacer lentement, calmement. **L'art d'aller à l'essentiel**...

**Dégagement de l'axe de la respiration et travail du souffle** La **libération de la respiration** du masseur et du massé durant le massage est, à nos yeux, la seule Voie qui mène à une véritable détente. Aucun blocage respiratoire ne peut selon nous mener au relâchement. C'est la **clé de voute** fondamentale de la pratique des Praticiens de massage Ahimsa.

**Haut niveau de connaissance de l'anatomie** Seule une **maîtrise poussée de l'anatomie** palpatoire permet la précision du geste et la compréhension de l'organisation du système des tensions dans le corps. Maîtriser et comprendre avec précision mène à l'efficacité. Tout simplement.

**Précision du geste** Seul un **geste précis** permet un **travail exact** au niveau des tensions spécifiques. C'est ce qui permet à la personne de savoir qu'elle a idéalement reçu **LE massage** dont elle avait besoin, elle et uniquement elle.

**Observation du corps** **Lire le corps est essentiel** pour en déduire l'organisation du système de tension. Tous nos praticiens apprennent la lecture posturale en statique, debout, l'observation de la démarche et la posture allongée sur la table.

**Ecoute de l'intuitif** Le recueil des informations liées à l'observation et l'écoute du ressenti du praticien, du "**feeling**" qu'il a de ce qu'il se passe dans le corps permet d'une façon intuitive de guider le travail. **C'est tout un art que de différencier l'intuitif et l'interprétation**.

**Création unique du massage dans l'instant** Permettre aux praticiens de **construire** la confiance dans leurs qualités de pratique, dans leurs choix, dans leur technique de main. Une confiance en eux solide qui leur permettra d'oser, de créer et de progresser.

**Prise en compte holistique du corps** Le corps est un tout, une harmonie émotionnelle, physique, mentale et énergétique. **Les Praticiens Ahimsa savent prendre en compte le corps dans toutes ses dimensions**.

**Communication Masseur/Massé** L'utilisation de la voix et de la parole est un **outil fondamental** de notre pratique. Elle permet une **collaboration** dans la **précision** du travail et une efficacité dans le relâchement des tensions. Elle est garante de la justesse dans conduite de la séance.

**Qualité de la mise en œuvre du suivi de séance** Seules l'**expérience** et la **compréhension** de tous les aspects de notre métier permet à un praticien la mise en place d'un suivi et une prise en main de la situation corporelle du massé vers une amélioration de son ressenti et de son bien être corporel à moyen et long terme. **C'est l'ultime enseignement de notre parcours professionnel**.

**Libération des tissus, de la structure** En relâchant efficacement et durablement le tissu conjonctif, musculaire, les fascias, les espaces articulaires... **Nous permettons** à la structure osseuse de s'autoréguler et de se **libérer**. Si un blocage réel est présent, le travail des ostéopathes en sera facilité.

**Pédagogie** **Les praticiens Ahimsa sont formés à la pédagogie**. Ils savent guider leurs clients sur les choix à faire pour leur hygiène de vie et leur enseignent les postures, étirements et pratiques à effectuer entre les séances.

**Alignement Postural** **Tout le parcours Ahimsa** dans un suivi de séance avec l'un de nos Praticiens conduit à un bien être général, une libération posturale qui permet le réalignement dans le mouvement ou dans la posture en statique. **C'est ce qui permet à nos clients de se sentir mieux dans leur corps et par conséquent dans leur vie**.



POURQUOI  
LE TOUCHER AHIMSA  
EST UNIQUE  
ET EXCEPTIONNEL

Ahimsa

## PARCE QUE NOUS...

- Vous écoutons
- Prenons le temps
- Sommes calmes & centrés
- Posons la main avec délicatesse & qualité
- Sommes généreux sans compter
- Créons un massage Unique, pour Vous, à chaque Séance
- Gérons votre intimité, vous couvrons à bon escient
- Cherchons avec vous, la pression & la vitesse juste
- Travaillons réellement à relaxer vos tensions en les localisant précisément
- Libérons votre axe de la respiration
- Ne vous laissons jamais seul en cabine, durant le soin
- Communiquons verbalement de façon justement dosée, durant le soin
- Adaptions notre massage de façon extrêmement précise : vos épaules droite & gauche n'ont pas les mêmes tensions
- Calons le rythme du massage à votre rythmique de corps (respiration, gestuelle ...)
- Utilisons des techniques de haut niveau pour la libération de vos tensions
- Vous expliquons de façon pédagogique, tout ce que vous aurez à faire chez vous, pour prolonger les bienfaits du soin
- Ne jugeons pas le corps & la vie de nos clients, nous vous respectons avec bienveillance



CHARTÉ  
HUMAINE

Ahimsa

## POUR NOUS, C'EST...

- 5 heures maximum de massages par jour pour les praticiens
- 15 minutes de «temps ressource», toutes les deux heures de soins, en moyenne.
- Du temps et de la disponibilité, pour prendre soin de ses clients avec bonté et empathie
- Un plan de formation annuel, pour construire sa carrière
- Les moyens mis en oeuvre pour, tous ensemble, atteindre nos objectifs



## COMME UNE ÉVIDENCE...

- Des cabines propres et aseptisées
- Du linge soigné et doux
- Des produits de soins naturels, sans parabène, parafine ou silicone, biologique de préférence
- Une ultra-personnalisation des soins dans la prise en compte des besoins et attentes, unique pour chacun
- La prise en compte des limites et contre-indications médicales
- Des matériaux, meubles et décorations soignés, haut de gamme
- Des espaces de soins privatifs et agréables
- Du calme, du silence et tout le temps dont vous avez besoin
- De la discrétion absolue de votre expérience chez nous
- Des praticiens élégants à la tenue soignée
- Le choix de votre musique préférée dans votre cabine
- Émerveillement des sens par des senteurs magnifiques

## DES GESTES POUR NOTRE PLANÈTE

### Économie d'énergie

Éteindre la lumière en sortant d'une pièce  
Allumer/éteindre appareillages électriques à bon escient  
Ordinateur en mode veille entre deux utilisations

### Économie de ressources

Utilisation juste de l'eau et de l'eau chaude particulièrement  
Impression en noir et blanc, en recto verso  
Adapter l'utilisation des produits en fonction des besoins

### Tri sélectif et recyclage

Papier, verre, plastique et emballages sont triés avant d'être jetés  
Equipements réparés plutôt que jetés  
Appareillages remis à un centre agréé si hors service

### Préservation de l'environnement

N'utiliser que ce dont il est besoin  
Utiliser des produits "Bio" de préférence biodégradables  
Sensibiliser les personnes aux gestes éco-citoyens

# Ahimsa

WEB

RESERVER UN SOIN [www.spa-ahimsa.com](http://www.spa-ahimsa.com)  
DÉCOUVRIR LES LIVRES D'ISABELLE TROMBERT [www.shop-ahimsa.com](http://www.shop-ahimsa.com)  
SE FORMER A LA METHODE AHIMSA [www.ecole-ahimsa.com](http://www.ecole-ahimsa.com)  
EN SAVOIR PLUS [www.isabelletrombert.com](http://www.isabelletrombert.com)

RÉSEAUX SOCIAUX

