

André GARCIA

Nous apporte son regard de thérapeute et vous partage

**SON TRIO RELAXANT**

**REFLEXOLOGIE, MASSAGE DETOX & LUMINOTHERAPIE**



Il nous fait l'honneur ce mois-ci de partager avec l'association et l'ensemble de ses membres, **son expertise et son approche professionnelle au service du bien-être.**

Initiateur d'un concept novateur André GARCIA nous propose son regard de praticien autour de la souffrance de la personne, en lien avec son expérience et plus particulièrement sa pratique.

**Pouvez-vous nous dire deux mots sur l'évolution de votre pratique ?**

Aujourd'hui je suis passé à une nouvelle approche, avec des techniques combinées avec la luminothérapie dédiées à la relaxation pour prévenir le burn-out, le stress et ses troubles associés. C'est aussi lié à mes divers déplacements grâce auxquels je suis amené à partager mon expérience en thalasso auprès des curistes ou sur le national où j'interviens en tant qu'expert auprès de SPA.

**Qu'est ce qui a été l'élément déclencheur ?**

C'est toujours un enrichissement, et j'ai toujours besoin de pousser ma curiosité ... cela me fais du bien de m'intéresser ou de tendre une oreille bienveillante... Je suis partisan de la mutualisation des compétences et sensible au partage des idées au service du bon sens. **S'ouvrir au monde, c'est ouvrir son cœur et si un praticien n'a pas le cœur ouvert il ne pourra ne pas exploiter tout son potentiel pour donner le meilleur de lui-même ...** et le client le ressentira.

**Quelle est aujourd'hui la chose qui vous semble importante dans votre activité de praticien ?**

Il y a quelque chose d'essentielle, auquel je suis très attaché, c'est la notion de « **pédagogie** ». C'est ce qui caractérise **l'art et la manière d'être et de donner**. J'ai eu la chance d'avoir cette matière lors de mes études et je regrette que ce ne soit pas plus développé dans les métiers où un savoir faire est transmis. La pédagogie est l'art de communiquer la relation verbale mais aussi non verbale.

Dans le langage du corps les praticiens n'y échappent pas. Dans le langage courant on entendra plus parler d'accompagnement ou de bienveillance. Je suis bien sûr également attaché à toutes ces notions. Mais la pédagogie reste la ligne de conduite qui favorisera la manière d'être et de faire, qui donnera le ton de l'empathie... tel un proverbe que je me suis inventé lors d'une période où j'ai été touché par la souffrance, et qui aujourd'hui est comme un guide.

C'est l'expression suivante « **l'important ce n'est pas ce qu'on fait, c'est ce qu'on en fait** »... A méditer...

### **Vous donnez-vous un challenge dans votre pratique ?**

Non, je parlerai plus d'une **mission** que de challenge, dans la mesure où l'on est si peu devant la personne. Qui plus est chez une personne qui souffre de douleurs chroniques comme avec la fibromyalgie

La réalité c'est plutôt de favoriser les conditions en donnant les moyens au corps de s'autoréguler. Le regard que je porte sur moi-même c'est encore une fois une histoire de pédagogie envers moi-même, celle de cultiver l'écoute et l'humilité avec l'idée d'aider les personnes concernées qui vont mal à se sentir bien, et celles qui vont bien à aller mieux.

### **Vous avez nommé la souffrance des personnes. Quel constat en faites-vous ?**

En général, les personnes que j'accueille en cabinet, ont un cœur démesuré pour autrui à tel point que la personne s'oublie, elle passe après. Et c'est là que la maltraitance avec soi-même peut s'installer, sans même s'en rendre compte. La question de respect avec soi-même se pose ou peut se poser... **Un des remèdes est l'accompagnement de l'ouverture du cœur et de l'amour de soi.** Le bien-être c'est une question de conscience, d'acceptation, d'harmonisation, d'ouverture et d'équilibre.

Mon travail est de faire le lien émotionnel avec le corps à travers des soins de bien-être adaptés à la personne.

Ma relation devant la souffrance ne sera pas de traiter la maladie, ou le symptôme, je laisse cela au spécialiste médical. Mon rôle est de m'intéresser à la **personne en tant que tel** et non à la maladie et ce, à travers les diverses techniques de soin de relaxation et de luminothérapie que j'adapte à mon cabinet de Challans.

## **SON TRIO RELAXANT**

### **REFLEXOLOGIE, MASSAGE DETOX & LUMINOTHERAPIE**



### **Vous avez mis en place un soin dit 3 en 1. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

C'est en effet, une approche sur des soins complémentaires où j'ai associé la réflexologie, relaxation & luminothérapie. Les résultats sont très bénéfiques dans un esprit SPA qui apporte les conditions optimales pour se créer un espace personnalisé.

## LA LUMINOTHERAPIE : LA CERISE SUR LE GATEAU

La luminothérapie a de multiples bienfaits. Le sommeil est un des protocoles les plus courants. Une expérience à vivre et à revivre pour un lâchez prise rapide et efficace pour retrouver un sommeil réparateur et regain d'énergie.

La luminothérapie peut aussi vous apporter un regain d'énergie et vous permettre de lutter contre la fatigue en recadrant les rythmes naturels du corps.

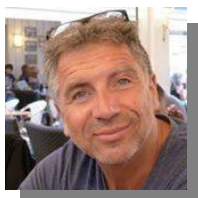
Il s'agit d'un équipement de haute technologie pour un produit hors pair, qui est le résultat de 28 années de recherches scientifiques en neurosciences ! Des conditions un peu futuriste mais à la pointe d'une technologie qui a été achetée par la NASA et qui a obtenu les certification ISO CE et FCC.

Depuis plus de 20 ans, cette la technologie est utilisée avec grand succès dans les hôpitaux notamment, pour gérer le stress en anesthésiologie locale, en salle de réveil et en laboratoire du sommeil.

J'ai le plaisir ainsi de pouvoir mieux prendre en compte une approche globale, qui plus est en réflexologie plantaire et d'apporter de nouvelles clefs visant à optimiser le capital santé bien-être.

Offrez-vous une séance de relaxation combinée par la luminothérapie pour une détente rapide et efficace aux multiples bienfaits.

Pour tout public : Petits et grands.



**Praticien Membre**

Fédération Internationale  
de Réflexologie  
Massages & Art-Thérapie

André GARCIA - Praticien en Santé Bien-Être -  
Fondateur Wellness Réflexologie Loire Vendée  
Océan - Ambassadeur - PSIO luminothérapie  
Membre Praticien Agréé par la Fédération  
Internationale Réflexologie, Massages & Art-  
Thérapie et spécialisé dans la gestion du stress  
en cabinet et secteur entreprise

Wellness Réflexologie Loire Vendée Océan  
Pôle Activ'Océan – Bât Synapse  
1 place Alfred Kastler  
85300 Challans  
06 03 64 23 63  
Nous visiter [www.wellness-reflexologie.com](http://www.wellness-reflexologie.com)

