MASSO'PRENEURS

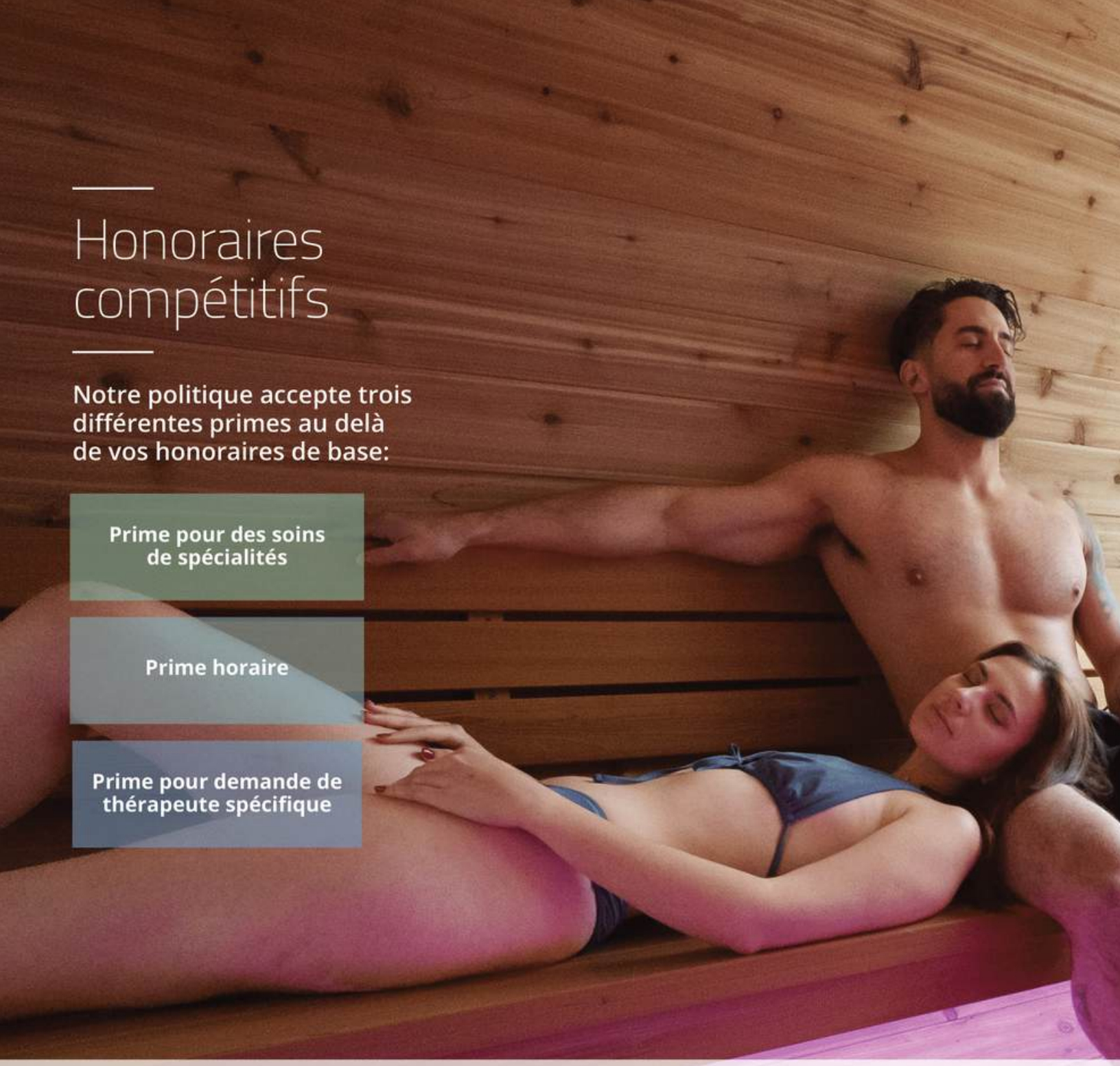
MASSO'PRENEURS MAGAZINE A 5 ANS !

DOSSIER SPÉCIAL
MASSAGE EN PLEIN AIR
DE LA MER À LA MONTAGNE

L'AQUAMASSAGE
LE MASSAGE DANS L'EAU
AVEC CHANTAL PICARD

VANESSA LAROCQUE
UNE ÉTUDIANTE AVEC
UNE GRANDE VISION

NUMÉRO 52 | VOL5 | JUIN 2025



Honoraires compétitifs

Notre politique accepte trois différentes primes au delà de vos honoraires de base:

- **Prime pour des soins de spécialités**
- **Prime horaire**
- **Prime pour demande de thérapeute spécifique**

Travaillez avec le Spa Finlandais et éveillez vos sens

- **Accédez gratuitement** à l'expérience thermale, du lundi au jeudi.
- **Obtenez 20% de rabais** sur les soins, certificats-cadeaux, boutique et bistro.

APPEL D'OFFRES

Massothérapie

COMMUNIQUEZ PAR COURRIEL À
fournisseurs@spalefinlandais.com

finlandais
spa

- **L'expérience thermale** est à bas prix pour vos invités.
- Partenariat avec des écoles reconnues pour vous donner accès à de la **formation continue à prix forfaitaire.**
- **Accès à du coaching gratuit** avec des thérapeutes d'expérience.
- **Service clé en main** pour tous les équipements et installations nécessaires à vos soins.

SOMMAIRE
MASSO'PRENEURS

SOMMAIRE
LES 5 ANS DE MASSO'PRENEURS ÇA SE FÊTE

BON À SAVOIR-COLLAGÈNE

REVENIR À LA SOURCE... ENTREVUE AVEC VANESSA LAROCQUE

MASSAGE EN PLEIN-AIR-DOSSIER

CRÉE TA ZONE DE BIEN-ÊTRE

RÉGÉNÉRESCENCE. L'ÉTÉ POUR SE RESSOURCER ET RÊVER SA PRATIQUE

LE CONGRÈS DE LA SANTÉ INTÉGRATIVE 2026

MASSAGE EN BORD DE MER

ANTI-MOUSTIQUE FLORAL - GUYLAINE AUDET

L'AQUA-MASSAGE

POURQUOI RECOMMANDER LA MARCHE EN PLEIN AIR À VOS CLIENTS

CHAMPIONNAT DE PARIS

LE LABO - ON A TESTÉ POUR VOUS...

TON CLIENT IDÉAL EST ENFIN LÀ.. ET IL REPART ... POURQUOI ?

HYDRATE-TOI

EN VEDETTE CE MOIS-CI

Bonne

FÊTE !

MASSO'PRENEURS

ÉDITORIAL
CÉLÉBRATION

COORDONNÉES DU MAGAZINE
Val-David J0T 2N0
www.masso-cie.com |
admin@masso-cie.com
ÉDITRICE
Katja Prpic-Tremblay| Cindy Quevillon | Jessica Locas-Racette
admin@masso-cie.com
RÉDACTION
Katja Prpic-Tremblay

CHRONIQUEUR COLLABORATEUR
Marie-Claude Légaré, Cindy Quevilllon, Jean-Marc Girard, Jessica Locas-Racette

AVIS LÉGAUX :
Toute reproduction, adaptation ou traduction est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs et ne représentent pas nécessairement les opinions du magazine. MASSO'PRENEURS n'est pas responsable des manuscrits, visuels, dossiers électroniques et photos qui lui sont soumis. Le matériel éditorial non sollicité demeure la propriété de MASSO'PRENEURS. L'exactitude de toute information fournie dans les annonces relèvent de la responsabilité des annonceurs. L'éditeur se réserve le droit de publier ou non tout matériel fourni par les annonceurs et/ou auteurs.
crédits photos : FREEPIK PREMIUM

5 ans ! Ça se fête

Impossible de débuter cette édition spéciale sans commencer par dire

Merci

Pour souligner les 5 ans de la revue, il nous tient sincèrement à cœur de remercier toutes les personnes et organisations grâce à qui MASSO'PPRENEURS Magazine a pu faire rayonner, informer et inspirer la communauté.

Depuis nos débuts, nous avons eu la chance de pouvoir compter sur un réseau de partenaires généreux, de collaborateurs inspirants, et de professionnels engagés qui ont cru en la force du partage d'information et en l'importance de donner de la visibilité aux acteurs du milieu pour une reconnaissance de la massothérapie sous toutes ses formes.

Un immense merci aux massothérapeutes, spas, centres de santé, écoles de massothérapie, centres de formation continue, enseignant(es), formateur(trices) invité(es), associations professionnelles, fournisseurs, entreprises locales, experts invités, thérapeutes collaborateur(trices), auteurs et rédacteur(trices), partenaires médias, organisateurs d'événements et bien sûr MERCI à tous nos fidèles lecteurs et lectrices.

C'est avec vous que nous avons franchi le cap des cinq ans, et c'est ensemble que nous rêvons la suite.

Votre engagement nous rappelle que nous ne sommes pas seuls, mais bien entourés d'une grande famille de professionnel·les de cœur, motivés par le désir d'apprendre, de faire évoluer la profession, et de prendre soin du monde, une personne à la fois.

Et avec vous, nous allons loin… et surtout, nous avançons ensemble.

Merci de faire partie de cette aventure depuis cinq belles années et pour toutes celles à venir.

Avec toute notre gratitude,

Katja, Cindy & Jessica

Main dans la main, cœur à cœur,
nous faisons bien plus que masser:
nous participons à une humanité plus douce.

Que serait le magazine sans vous?

Masso'preneurs c'est:

24 000 lecteurs

11 000 abonnées à l'infolettre

+ de 100 collaborateurs

Du nouveau ! Du beau ! On fête !

Nouvelles arrivées dans l'équipe!

Le web magazine Masso'preneurs entre dans une nouvelle ère ! Avec l'arrivée de nouvelles coéditrices passionnées et expérimentées dans le domaine du mieux-être et de la massothérapie, le contenu gagne en richesse et en dynamisme. Une équipe engagée pour faire rayonner la profession... et vous inspirer chaque mois un peu plus.

Un abonnement !

NOUVEAUTÉ! Un abonnement au web magazine Masso'preneurs ! Le magazine reste gratuit pour tous mais dès les prochaines éditions vous aurez aussi la possibilité d'un abonnement pour du contenu supplémentaire. Attendez-vous à un univers multiplateformes, vivant et interactif. Plus d'images, des formats dynamiques, des outils pratiques et même du contenu interactif. Un magazine en mouvement, toujours plus inspirant !

Hommage

Katja

Chère Katja,
Depuis plus de 5 ans, tu travailles d'arrache-pied à la création de cet espace dédié à la massothérapie, le Masso'Preneurs, ce web magazine devenu une référence incontournable pour notre communauté.
Au fil des années, tu nous as permis de découvrir une multitude de massothérapeutes, tous plus talentueux les uns que les autres, des techniques innovantes, des écoles de qualité, des milieux de travail inspirants, et bien plus encore.

Ta passion pour l'humain et le bien-être, sous toutes ses formes, a permis à des massothérapeutes des quatre coins du monde de partager leurs savoirs et leur expertise.

Ton engagement à mettre en lumière la richesse et la diversité de notre profession est remarquable. Tu as su créer un espace au sein de la communauté où chacun peut contribuer, partager ses connaissances et faire rayonner sa couleur unique.

Au cours de ces cinq années, tu as su tisser un véritable lien entre les praticiens, les étudiants et les passionnés de massothérapie et de bien-être. Tu as écouté les besoins de chacun, trouvé des moyens de faire entendre toutes les voix, tout en apportant des réponses concrètes et des solutions.

Le Masso'Preneurs est une source précieuse d'information, un lieu d'échange et d'apprentissage, ainsi qu'une vitrine essentielle pour le développement des massothérapeutes.
Ton travail constant, ton souci de la qualité ont permis au magazine d'illuminer le paysage de la massothérapie au Québec et à travers la Francophonie.
Non seulement tu as donné de la visibilité à de nombreux acteurs de la profession, mais tu as aussi su créer des liens solides entre les différents thérapeutes du milieu du bien-être.
Grâce à ton dévouement, le Masso'Preneurs est devenu un outil incroyable qui contribue positivement à l'essor de la massothérapie depuis maintenant plusieurs années.

Merci

Merci d'avoir créé tous ces articles de qualité.
Merci de nous avoir permis de découvrir des techniques innovantes.
Merci de nous avoir fait connaître des professionnels d'ici et d'ailleurs à travers toute la Francophonie.
Merci d'avoir uni la communauté masso d'ici et d'ailleurs.

Et surtout, merci de nous permettre, en cette célébration du 5e anniversaire du Masso'Preneurs, de nous joindre à l'aventure.
Au cours des dix dernières années, nous avons eu l'occasion de collaborer, de développer nos projets chacune de notre côté, puis de nous retrouver pour unir nos forces à nouveau dans cette belle aventure qu'est le Masso'Preneurs.

Cindy & Jessica

CINDY, C'EST UNE PASSIONNÉE DE L'HUMAIN, DU BIEN-ÊTRE ET DE LA NATURE.

Tout d'abord avec un parcours d'études comme agent de la faune, elle est massothérapeute depuis plus de 20 ans et gestionnaire expérimentée de nombreux spas à travers les Laurentides, elle a parcouru un chemin remarquable, toujours guidée par le désir profond d'aider et de transmettre.

Elle a enseigné la massothérapie aux petits comme aux grands, créant des programmes innovants pour rendre accessibles l'automassage et les approches alternatives dès la petite enfance.

À l'origine de Masso-cie, Cindy a toujours rêvé d'une communauté de thérapeutes unie, où chacun peut rayonner, s'entraider et grandir ensemble. Aujourd'hui, elle retrouve avec joie le partenariat avec Katja, pour faire grandir cette mission et continuer à semer le bien-être dans tous les milieux.
Maman, amie fidèle et thérapeute engagée, elle incarne le partage, l'entraide et une curiosité insatiable pour tout ce qui touche à l'humain.

JESSICA GUIDE, DEPUIS PLUS DE 10 ANS, LES GENS VERS UN MIEUX-ÊTRE PROFOND GRÂCE AU MASSAGE, EN ALLIANT DOUCEUR, ÉCOUTE ET AUTHENTICITÉ.

Épicurienne dans l'âme, proche aidante dans le quotidien, cueilleuse de plantes occasionnelle et créatrice à ses heures, elle explore la vie avec curiosité et bienveillance.

Convaincue que le bien-être devrait être à la portée de tous, elle a co-créé, avec Cindy, des guides pratiques d'automassage et des programmes adaptés autant aux enfants qu'aux adultes.

Elle a collaboré brièvement avec Masso-cie dans ses débuts, et c'est avec un immense bonheur qu'elle retrouve aujourd'hui Katja et Cindy pour faire rayonner cette mission commune : aider les massothérapeutes à être bien dans leur pratique, leur corps et leur être.

Portée par un profond désir d'ouverture, de transmission et de connexion, Jessica souhaite leur offrir des outils concrets, des nouvelles connaissances, et les relier à toute la richesse du monde du bien-être.

École de massage À Fleur de Peau

MONTRÉAL • DEPUIS 36 ANS

NOS FORMATIONS

De 400h à plus de 1100h pour les formations longues
Massothérapie 2 (SEPT 25), kinésithérapie (SEPT 25)
Formations continues

AGENDA

7-8-9 JUIN ET 5-6-7 JUIL · **FASCIATHÉRAPIE 1** (45H)
14-15-16 JUIN · **MASSAGE ADAPTÉ AUX ENFANTS** (22H30)
16 JUIN · **MASSAGE EN PÉRIODE DE CANCER** (7H)
5-6.07 / 6-7.09 / 8-9.11 / 6-7.12 · **REIKI 1 / 2 / 3 / MAÎTRE** (15H/NIV)
23-24 AOÛT · **INITIATION TRAGER** (15H)
6-7-8 SEPT ET 4-5-6 OCT · **FASCIATHÉRAPIE 2** (45H)
12-13-14 SEPT · **LOMI LOMI 1** (22H30)
15-22 SEPT · **INTRODUCTION CRÂNIO-SACRÉE** (15H)
18-19 OCT ET 1-2 NOV · **MASSAGE DES TISSUS PROFONDS 1** (30H)
25-26 OCT · **MASSAGE PRÉNATAL** (15H)
25-26 NOV · **LOMI LOMI 2** (15H)
20-22 FÉV 2026 · **MASSAGE YOGA-THAÏLANDAIS** (22H30)

INSCRIPTION EN LIGNE

514 728-1523

ÉCOLE DE MASSAGE PROFESSIONNEL
À Fleur de Peau

BON À SAVOIR

DES SUPPLÉMENTS COMPLÉMENTAIRES POUR VENIR EN AIDE AUX MASSOTHÉRAPEUTES

Par Jean-Yves Leroux, Ph.D.

La majeure partie des collagènes que l'on retrouve dans le corps est de nature fibrillaire (type I, II et III). Ils sont constitués d'une triple hélice torsadée (ressemblant à une molécule d'ADN) qui peut s'empiler et s'allonger de manière à former une fibre aussi forte que l'acier tout en étant flexible comme un élastique.

Ces collagènes ont un rôle biomécanique de maintien et aident indirectement au bon fonctionnement des tissus et organes. Ce sont des extraits de ces molécules qu'on utilise dans le marché pour les produits cosmétiques et les suppléments.

Avec le vieillissement, le collagène devient altéré par l'accumulation de défauts causés par les radicaux libres et les éléments toxiques qui attaquent le corps continuellement. Il doit être remplacé par de nouvelles molécules de collagène fabriquées par nos cellules. Mais avec l'âge, nos cellules deviennent de moins en moins efficaces dans ce travail. C'est ainsi que l'on voit apparaître la perte de tonus et d'élasticité de la peau, de même que les rides et ridules ainsi que l'affaiblissement de l'ensemble des tissus conjonctifs, tel que les tendons, les ligaments, les os et les cartilages.

Ainsi, on a découvert que le collagène hydrolysé (prédigéré) utilisé comme supplément alimentaire procure un impact positif important dans la prévention de la dégénérescence articulaire, osseuse ainsi que de la peau.

Le supplément à base de collagène; l'allié du massothérapeute.

On associe souvent que les bienfaits des différentes techniques de massage ciblent principalement les tensions et douleurs musculaires. Mais les bénéfices du massage sont beaucoup plus larges que cela : il n'y a pas seulement le corps qui en bénéficie, mais également l'esprit.

En plus d'augmenter la flexibilité et l'élasticité musculaire, il aide à récupérer après une blessure. Le massage peut améliorer la circulation sanguine et lymphatique, stimuler le système immunitaire, réduire le stress, favoriser la relaxation, améliorer le sommeil, l'humeur et la clarté mentale.

Il existe différents types de techniques de massage associés à différentes qualités de traitement, dont la fasciathérapie, qui agit sur les fascias (tissus conjonctifs qui recouvrent et séparent les muscles et les tendons).

On connait les mécanismes d'actions et l'impact que peut avoir l'ingestion d'ingrédients fournis par les suppléments complets, comme le SUPRÊME COLLAGEN+™, en association avec la massothérapie.

L'intérêt de cette alliance, vient du fait que les stimuli mécaniques ont des impacts réels dans la néosynthèse du collagène contenu dans nos tissus conjonctifs, que ce soit les cartilages ou les os; les forces biomécaniques d'impacts, telles que la marche, la course ou les poids et haltères, vont stimuler la fabrication de la matrice extracellulaire de collagène dans ces différents tissus de soutien.

Nous savons maintenant qu'il en est de même pour le massage de la peau. Et bien, ce serait également le cas pour les fascias. Le massage du corps aurait donc un impact important dans l'intégration des molécules contenues dans les suppléments à base de collagène, tels que le **SUPRÊME COLLAGEN+™**.

La pression mécanique exercée par le massage vient tout simplement déclencher le stimulus nécessaire au niveau cellulaire pour générer la cascade biochimique dictant aux gènes de collagène (en autres) de faire fonctionner la machinerie de synthèse du collagène. De plus, quoi de mieux que d'apporter à ces mêmes cellules tout le matériel dont elles ont besoin (prise avec l'absorption du produit) pour faire ces nouvelles fibres dont le corps à besoin.

MEDELAID un outil de travail de première intervention.

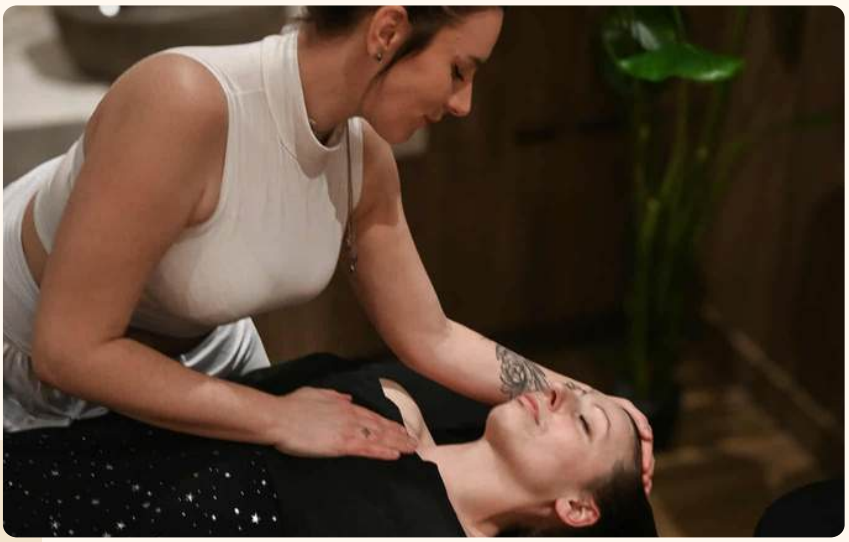
Medelys offre également un produit topique pour le soulagement de la douleur musculaire et articulaire :
MEDELAID. Son effet est immédiat sur les parties endolories du corps. Il suffit de l'appliquer avec quelques jets et de masser l'endroit atteint. On ressentira alors une chaleur réconfortante. La combinaison des ingrédients actifs a pour effets de relaxer les muscles et d'anesthésier la douleur et de réduire l'inflammation.

Jean-Yves Leroux, Ph.D.
Dr. Leroux, immunologiste-biochimiste, s'est spécialisé, entre autres, dans la compréhension des mécanismes de dégradation du cartilage avec le vieillissement. Il a fait partie d'une des plus grandes équipes de recherches mondiales sur les maladies articulaires à l'université McGill. Consultant pour l'industrie des suppléments, il met au point des formulations de nutraceutiques, dont celles de Medelys Laboratoires.

Distribuée au Canada par :
BIO LONRECO INC.
Dorval QC H9P 2T1
www.biolonreco.ca
Question : info@biolonreco.ca

Revenir à la source , la massothérapie connectée à la terre

Vanessa Larocque



Étudiante en massothérapie, elle porte déjà une vision forte : celle de reconnecter le toucher au rythme de la nature. Inspirée par une enfance passée à suivre son père en forêt, à la pêche ou en bord de rivière, elle a grandi les pieds dans la terre, le cœur ancré.Aujourd'hui, elle développe un service de massothérapie en plein air, où le soin devient un espace de reconnexion – à soi, au corps, mais aussi à la nature.

Formée à la reconnaissance des plantes comestibles et passionnée par le vivant, elle rêve de créer des expériences où le massothérapeute et la personne massée partagent un moment d'alignement, loin des écrans et des bruits artificiels. Parce que le vrai rythme, celui qui guérit, est souvent celui de la forêt, du vent, et du silence entre deux respirations.

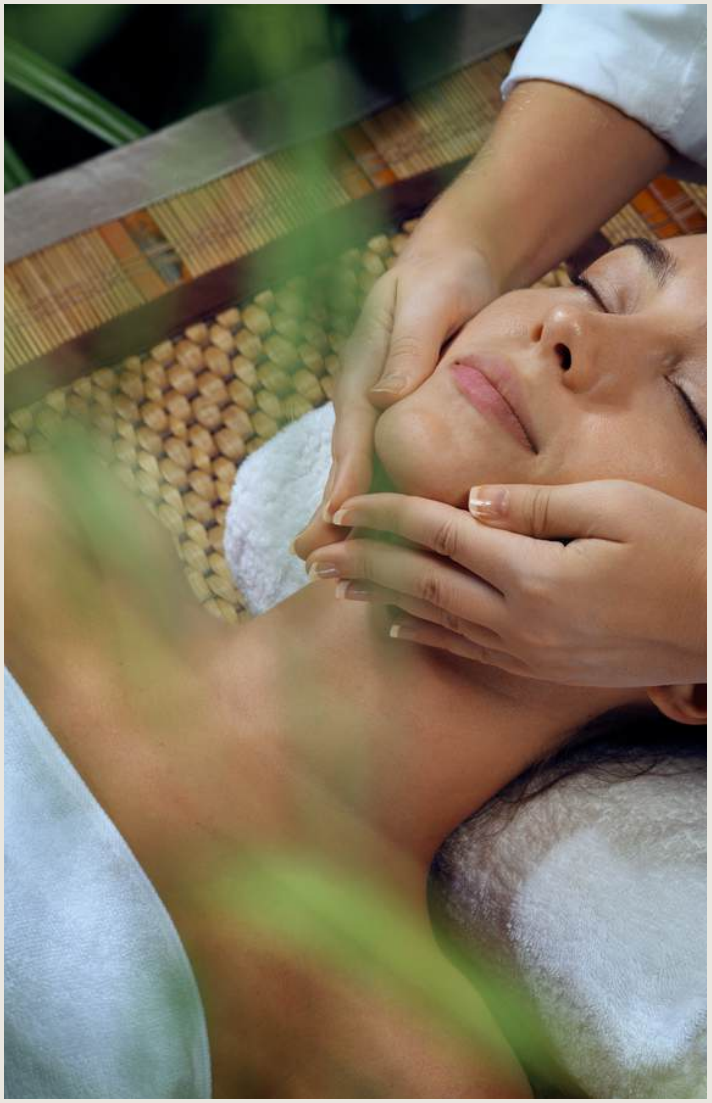
MASSAGE EN PLEIN AIR

Dossier spécial

Dossier spécial

MASSAGE EN PLEIN AIR

ET SI LA NATURE DEVENAIT VOTRE PLUS GRAND ALLIÉ THÉRAPEUTIQUE ?



L'été, la chaleur douce, le chant des oiseaux, l'odeur des pins… et une table de massage posée là, entre ciel et terre.

Le massage en plein air n'est pas qu'un luxe sensoriel — c'est une expérience thérapeutique complète. Dans ce dossier spécial, on vous explique pourquoi sortir de vos murs peut transformer l'effet de vos soins, comment bien vous organiser, et quoi faire face aux caprices de Dame Nature.

POURQUOI OPTER POUR LE MASSAGE EN PLEIN AIR ?

Recevoir un massage à l'extérieur, c'est plus qu'un simple changement de décor. C'est inviter les éléments naturels à participer au soin.

Les bienfaits sont multiples.
L'air frais stimule le système nerveux parasympathique, favorisant une détente encore plus profonde.

Les sons de la nature (vent, oiseaux, feuillage) remplacent la musique enregistrée, avec un effet apaisant immédiat.

La lumière naturelle régule le rythme circadien et contribue à l'équilibre hormonal.

Et si le massage se fait au sol ou près d'arbres, l'effet "ancrage" est encore plus marqué, grâce au contact direct avec la terre (on parle ici de sylvothérapie passive).

CHAQUE ÉLÉMENT EXTÉRIEUR VIENT SOUTENIR LA PRATIQUE

LE VENT FAVORISE LE LÂCHER-PRISE (IL "EMPORTE" LES TENSIONS SYMBOLIQUEMENT).

LE SOLEIL (MODÉRÉ) DÉTEND LES MUSCLES ET RÉCHAUFFE LES TISSUS.

LE CONTACT AVEC LES ARBRES OU LA VUE SUR UN ESPACE NATUREL CALME LE MENTAL ET RÉDUIT LE CORTISOL.

C'EST UN MASSAGE... AU RYTHME DU VIVANT.

Masser dehors, beau temps ou pas astuces météo pour un massage en plein air réussi

Le massage en extérieur, c'est magique. Un cadre vivant, une atmosphère apaisante, un effet de détente presque instantané.
Mais en arrière-plan, une autre réalité s'impose, le ciel n'est pas toujours coopératif. Soleil écrasant, vent soudain, pluie imprévue… Masser à ciel ouvert demande de l'anticipation et de l'adaptabilité.
Voici un tour d'horizon des astuces météo pour maintenir confort, sécurité et professionnalisme, tout en profitant des bienfaits du grand air.

Trop chaud ?

Les risques :

- Surchauffe pour le client (ou le thérapeute !)
- Sudation excessive = glissement difficile
- Fatigue ou inconfort lié à l'exposition au soleil

Les solutions :

- Installez votre table à l'ombre naturelle (arbre, mur) ou utilisez une tonnelle légère.
- Ajoutez une toile d'ombrage ou un grand parasol orientable.
- Préférez les heures douces : tôt le matin ou en fin de journée.
- Gardez à portée de main un brumisateur ou un linge humide frais.
- Offrez au client un rafraîchissement léger post-massage (tisane fraîche, eau aromatisée).

Petite pluie ou menace d'orage ?

Les risques :

- Équipement mouillé
- Client inconfortable ou stressé
- Massage interrompu ou annulé à la dernière minute

Les solutions :

- Ayez toujours un abri imperméable repliable, comme une tente pop-up ou une tonnelle avec toile imperméable.
- Protégez votre matériel : table avec housse lavable, boîte étanche pour les huiles et accessoires.
- Offrez une expérience de pluie douce si le client est ouvert (sous abri, avec le son de la pluie = ambiance zen garantie).
- Et surtout : prévoyez un espace intérieur de secours ou proposez un rebooking souple.

Vent fort ou changeant ?

Les risques :

- Draps qui s'envolent
- Sensation d'inconfort (vent frais ou constant)
- Rupture du cocon thérapeutique

Les solutions :

- Utilisez des pinces discrètes ou attaches larges pour fixer les draps.
- Ajoutez une paroi latérale à votre abri, ou installez un pare-vent naturel (plantes hautes, clôture, haies).
- Proposez au client une couverture légère ou une serviette pour se sentir plus enveloppé.
- Portez vous-même un vêtement souple mais couvrant, pour éviter d'avoir froid ou de perdre en fluidité de mouvement.

journées plus fraîches ?

Surtout en début ou fin de saison (mai et octobre), l'air peut être frisquet… même avec du soleil.
Pour rester bien :

- Prévoyez une couverture chaude, un chauffe-mains, ou une bouteille d'eau chaude placée sous les draps.
- Réchauffez les huiles au préalable.
- Offrez une pause post-massage au soleil, emmitouflé dans une serviette douce, pour prolonger la détente.
- Et si vous massez les pieds ou le dos, gardez les zones non massées bien couvertes.

Cultiver la flexibilité

Masser dehors, c'est apprendre à composer avec les éléments.
C'est aussi une belle métaphore : ne rien figer, adapter son geste, rester présent et créatif.
En communiquant bien avec votre client, en préparant un matériel adaptable, et en gardant l'esprit ouvert, vous créez une expérience unique — même quand le ciel change d'humeur.

Jenny Douglass-
Lac du cerf, Hautes Laurentides

INSPIRATION

MASSOTHÉRAPIE MJS- LAC ROSE, STE-MARIE DE BLANDFORD, CENTRE DU QUÉBCE

FRANCIS GAREAU
MASSOTHÉRAPIE

Sarah Roullet-Matton- Ammapause
Festival Bateaux Dragons à Saguenay,
Rivière aux Sables

Sarah Roullet-Matton- Ammapause
Évènement à la zone portuaire- Saguenay

ÉquilibriO- Lac Brome

Nancy Bouchard- Lac St-Jean

INSPIRATION

Kayla Côté Massothérapie-
monteregie ouest

Jonathan Benjamin-
Montagne verte

Jonathan Benjamin-
Mt-Tremblant

Envie d'évasion

et de nouvelles opportunités ?

Joignez-vous à notre équipe
de massothérapeutes passionnés !

De nombreux avantages s'offrent à vous :

- Faites des rencontres inspirantes;
- Évoluez dans un environnement mariant boulot et immersion en nature;
- Accédez gratuitement à la réserve thermale et aux magnifiques sentiers du Lac Gale en tout temps;
- Offrez vos services de façon non exclusive et selon vos disponibilités;
- Bénéficiez d'une rémunération compétitive à laquelle s'ajoutent des primes sur les soins prodigués;
- Profitez d'un programme de reconnaissance des années de service;
- Et bien plus !

La réserve vous appelle?

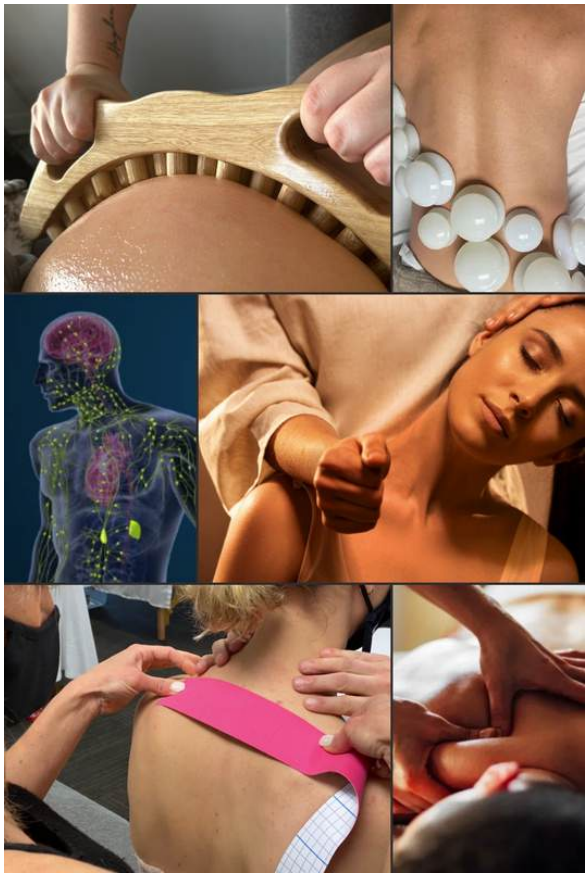
Soumettez-nous votre candidature à :
recrutement@balnea.ca

balnéa MD
spa + réserve thermale

COLLÈGE
massothérapie

Depuis maintenant 15 ans! On ne vend pas une formation... ...mais une CARRIÈRE!

Le Collège Massothérapie situé à Blainville vous offre plus de 1600h de formation avec des horaires variés et flexibles!



Découvrez nos formations de juin!

-**Madérothérapie du visage** 16h, jeudi le 5 juin
-**Massage thai sur table** 16h, dimanche le 15 & 22 juin
-**Trigger point** 16h, lundi le 16 & 23 juin
-**Ventouse thérapeutique** 8h, mercredi le 18 juin
-**Taping neuro-proprioceptif** 16h, mercredi le 25 juin & 2 juillet
-**Madérothérapie** 24h, dimanche le 29 juin & 13 juillet
-**Drainage lymphatique** 48h, lundi le 30 juin, 7 & 14 juillet

Découvrez nos plans de financement adaptés I Pour voir toutes nos prochaines formations, rendez-vous au www.collegemassotherapie.com

Et venez-nous suivre sur:
Fb: @Collège de Massothérapie
Insta/Tik tok: @collegemassotherapie

NOUVEAUX CAMPUS

à TREMBLANT et à GATINEAU dès l'automne 2025!
Venez-vous faire former directement au Spa le Scandinave Tremblant et courez la chance de faire partie de leur équipe dès votre sortie!

CRÉE TA ZONE BIEN-ÊTRE

Une collaboration de BOTANIX

Crédit photo : Botanix

Végétalise ton espace massage
bien-être et nature au rendez-vous

Crédit photo : Botanix

L'IMPORTANCE DE FAIRE DES CHOIX JUDICIEUX

Aménager un espace de bien-être en extérieur, c'est bien plus qu'une question de décoration : c'est une invitation à ralentir, à se reconnecter à soi et à la nature. Le choix des plantes joue ici un rôle essentiel.

Certaines, comme l'eucalyptus, la lavande ou la menthe, évoquent immédiatement les soins, les huiles de massage et les moments de détente.

En plus de parfumer l'air de leurs effluves apaisantes, elles participent à créer un décor harmonieux, vivant et sensoriel. Bien choisies et bien placées, ces plantes transforment un simple coin de jardin en véritable bulle régénérante.

L'ART D'AMÉNAGER UN COIN MASSAGE NATUREL ET SENSORIEL

Les végétaux sont des alliés précieux pour créer un espace de massage naturel et sensoriel, apportant à la fois beauté et bien-être. Leur présence active nos cinq sens, favorisant une immersion complète dans un état de relaxation profonde.

Les plantes comme la lavande et l'eucalyptus, par exemple, ne sont pas seulement décoratives, mais offrent également des bienfaits en aromathérapie, avec leurs arômes apaisants qui contribuent à induire un état parasympathique, essentiel à la détente.

En massothérapie, ces plantes peuvent être utilisées pour créer des ambiances de bien-être grâce à des huiles essentielles ou même en les séchant pour fabriquer des arrangements de fleurs séchées ou des bougies parfumées. Ces éléments décoratifs apportent une touche chaleureuse et thérapeutique à la salle de massage.

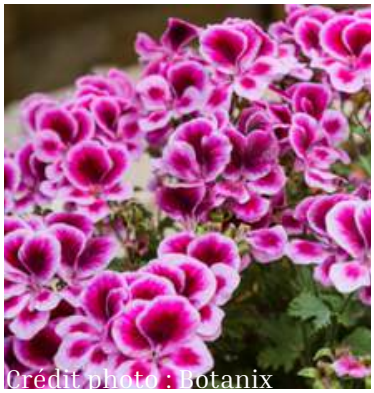
De plus, certaines plantes comme la lavande et le romarin sont faciles à entretenir à l'extérieur, offrant un entretien minimal tout en permettant de réutiliser leurs fleurs et feuillage pour des créations artisanales.

Créer un espace ainsi aménagé permet de stimuler la relaxation et le bien-être, tout en réutilisant des végétaux pour maximiser leur impact dans votre pratique thérapeutique.

Crédit photo : Botanix

DES PLANTES POUR DIRE ADIEU AUX MOUSTIQUES

Parce qu'un moment de bien-être en plein air ne devrait jamais être gâché par les piqûres, pense à intégrer dans ton aménagement des plantes aux vertus répulsives. Certaines embaument l'air de leurs arômes apaisants tout en tenant les moustiques à distance. Une manière simple et naturelle d'allier confort, esthétisme et efficacité, pour profiter pleinement de ton coin massage ou de relaxation extérieure, en toute sérénité.



Crédit photo : Botanix

Crédit photo
https://www.plantesdehaies.fr/

Crédit photo :
https://myrtea-formations.com/

Pélargonium Mosquitaway

Les Pélargoniums Mosquitaway, aux fleurs abondantes et colorées et au parfum citronné, sont d'excellents répulsifs contre les moustiques.

Cultivez-les en jardinière sur le patio ou en pot près de l'entrée, en plein soleil et dans un sol bien drainé. Arrosez régulièrement, en laissant le sol sécher légèrement entre les arrosages, et retirez les fleurs fanées pour favoriser une nouvelle floraison.

Thymus citriodorus (Thym citron):

Optez pour le thym citron dans votre espace de massage : facile à cultiver, il embellit et nécessite peu d'entretien.

Placez-le en plein soleil dans un sol bien drainé, arrosez modérément et taillez-le après la floraison pour une croissance continue.

Lippia citriodira (Verveine citronnelle ou odorante)

Optez pour la verveine citronnelle (Lippia citriodora) dans votre espace de massage : facile à cultiver, elle peut être plantée en pot ou en pleine terre. Placez-la au soleil dans un sol riche en matière organique et bien drainé.

Arrosez régulièrement, surtout pendant les périodes de croissance active, et taillez-la régulièrement pour encourager une croissance buissonnante.

PLANTES AROMATIQUES ET SENSORIELLES : UNE INVITATION AU VOYAGE INTÉRIEUR

Certaines plantes éveillent instantanément les sens : leur parfum rappelle les huiles de massage, les instants de détente, la chaleur d'un soin enveloppant. Cultivées près de ton espace bien-être, elles créent une atmosphère apaisante et familière, propice à la relaxation. Séchées avec soin, elles prolongent leur magie en infusion, en sachet parfumé ou en rituel bien-être... pour que l'expérience se poursuive bien au-delà du jardin.

Crédit photo : Botanix

L'eucalyptus citronné (Corymbia citriodora)

L'eucalyptus citronné (Corymbia citriodora) est une plante aromatique annuelle, parfaite en pot ou en pleine terre.

Son feuillage exotique enrichit les douches et les bains. Cultivez-le en plein soleil dans un sol bien drainé. En hiver, en intérieur, placez-le dans un endroit lumineux et frais, en l'arrosant modérément et en le taillant légèrement pour le maintenir compact.

Crédit photo : Botanix

La lavande

La lavande, appréciée pour attirer les pollinisateurs comme les abeilles et les papillons, éloigne aussi les moustiques et les guêpes avec son parfum distinctif. Ses fleurs magnifiques en font une plante ornementale idéale pour les platebandes.

La lavande aime être dans un sol pauvre et rocailleux, plein soleil, bien drainé.
En plus de l'extérieur et des massages
en plein air, séchez les fleurs pour les utiliser en bains relaxants ou en sachets parfumés sous l'oreiller.

Crédit photo : Botanix

Le basilic citron

Le basilic citron (Ocimum basilicum var. citriodorum) est idéal contre les moustiques.

Le basilic aime se retrouer dans un sSol riche, mi-ombre, parfait en pot.

Arrosez régulièrement, pincez les fleurs. Utilisez les feuilles en tisane et séchez-les pour une réutilisation facile.

GALERIE

Crédit photo : Botanix

Crédit photo : Botanix

Crédit photo : Botanix

C'EST LE MOMENT DE "CRÉER UNE BULLE ZEN AU JARDIN AVEC LES PLANTES QUI FONT DU BIEN"

La végétation, avec ses teintes variées, joue un rôle essentiel dans notre bien-être. Les couleurs des plantes, du vert apaisant des feuilles aux nuances chaudes des fleurs, influencent directement notre humeur et notre état d'esprit. Le vert, symbole de calme et d'équilibre, favorise la relaxation et la réduction du stress. Les touches de couleurs vives, comme le jaune ou le rouge, stimulent l'énergie et la créativité. En intégrant une palette végétale harmonieuse dans votre espace, vous créez un environnement propice à la détente et à la revitalisation.

Massageboutik.com
by allezhousses

LA PLUS IMPORTANTE SALLE DE MONTRE DE TABLES DE MASSAGE AU QUÉBEC

Véritables innovations depuis 49 ans

Nous travaillons avec les leaders de l'industrie, concevant et affinant les produits Cardon pour répondre à vos besoins en tant que massothérapeutes.

cardon

TABLES DE MASSAGE ÉLECTRIQUES

La réponse adaptée aux besoins des pros

FAIT ENTIÈREMENT AU CANADA

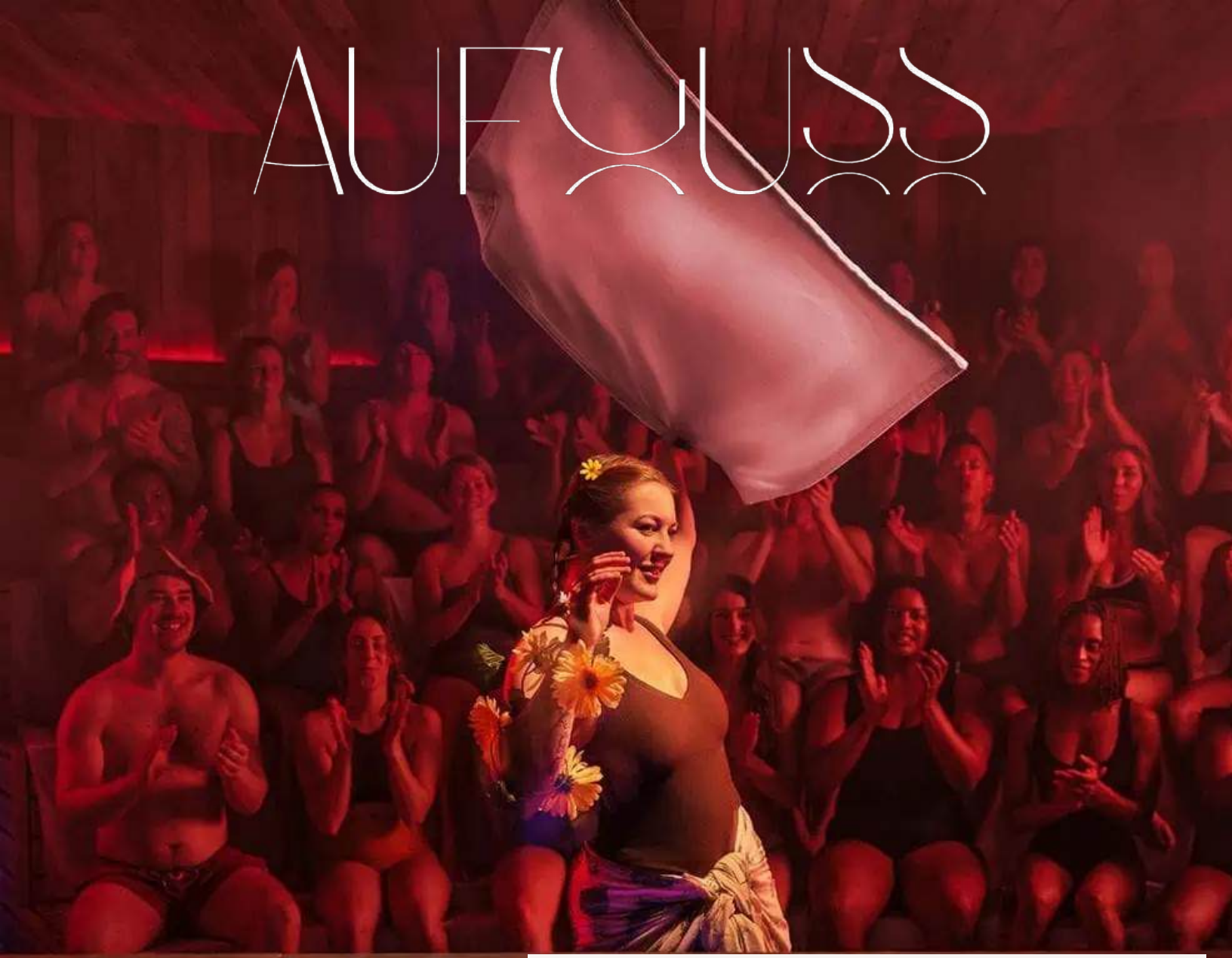
CHAMPIONNAT DE PARIS

UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

Le Championnat de massage de Paris a rassemblé des massothérapeutes venus de partout pour vivre une expérience aussi professionnelle qu'humaine. Au-delà de la compétition, ce fut l'occasion de se dépasser, de tisser des liens, d'échanger des techniques et de s'inspirer les uns les autres. Nos massos francophones y ont brillé par leur passion et leur présence. Un clin d'œil chaleureux aussi aux entreprises et partenaires présents sur place — merci de soutenir le rayonnement de notre métier avec autant de cœur.

À gauche; Julie Eyelom- École de massage et de yoga
À droite; Guylaine Audet- Soins l'herbier

AUFGUSS



Le premier Championnat canadien d'Aufguss aura lieu au Thermea Spa Village à Whitby en Ontario du 17 au 19 juin 2025. Cet événement, appelé Aufgusshow, présente des performances d'Aufguss, un art ancestral de l’expérience du sauna avec des essences aromatiques. Au total, 20 maîtres Aufguss de toute la province se produiront dans le plus grand sauna événementiel du Canada, le Logga Sauna, pour des spectacles où la chaleur, les arômes et le rythme se mêlent.

BARON
BODYWORKS

16 Juin 2025

BETSYANN BARON

CONFÉRENCE ET ATELIER AU SPA EASTMAN

SPA EASTMAN

1 **25,26 SEPTEMBRE 2025**
DÉCOUVRIR LES FASCIAS
QUÉBEC
TMS 1 ATLAS MEDIC
Cours en français

2 **30,31 OCTOBRE – 1 NOVEMBRE 2025**
NIVEAU 2
LA SPÉCIFICITÉ
MONTREAL, QC
TMS 2 ATLAS MEDIC
Cours en français

3 **13,14 NOVEMBRE 2025**
DÉCOUVRIR LES FASCIAS
MONTRÉAL
TMS 1 ATLAS MEDIC
Cours en français

BARON
BODYWORKS

7 JUIN 2025

Journée mondiale de la course à pieds

Saviez-vous que la course à pied est l'un des sports les plus pratiqués au monde, avec plus de 60 millions de coureurs réguliers rien qu'en Amérique du Nord ?

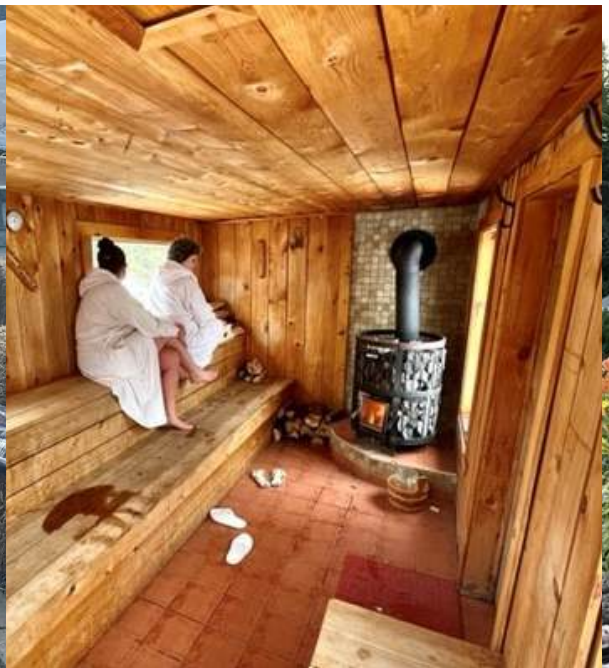
Accessible et libératrice, elle améliore l'endurance, la santé cardiovasculaire et l'humeur.

80% des coureurs

subiront une blessure liée à la course au cours de leur vie.

Échauffement, bonne posture, étirements et récupération sont essentiels pour courir longtemps... sans se faire mal.

euro-spa



Anti- moustique floral

par Guylaine Audet N.D.

Tanaisie commune
Tanacetum vulgare/Common tansy

La tanaisie, aussi appelée herbe aux vers, dégage une odeur forte répulsive. Elle se rencontre au bord des chemins de l'Isle-aux-Coudres, en lisière de forêt, dans les prairies et les terrains incultes un peu humides. La floraison s'étend de juin à aout, période pendant laquelle on récolte les sommités fleuries et les feuilles qu'on fait sécher à l'ombre.

La tanaisie, fortement aromatique, est utilisée principalement pour ses propriétés insectifuges. Les peuples autochtones s'en servent comme analgésique, contraceptif, tonique, etc. En bouquet, en décoction ou en purin, elle sert d'insecticide naturel.
Depuis des siècles, elle est avant tout connue comme vermifuge.
Elle peut être également utilisée comme répulsif contre les moustiques.
Fraîche ou sèche, on la met en bouquet pour chasser les puces et les punaises.

Produits de soins corporels - Le 1603

La cueillette se pratique à la fin du mois d'aout via nos jardins ou à l'état sauvages sur le bord du fleuve Saint-Laurent. Nous réalisons l'eau florale à même notre atelier de distillation.
Nos fleurs sont récoltées, séchées et distillées sur l'Isle-aux-Coudres et les produits sont fabriqués par l'entreprise Les Soins Corporels l'Herbier. En bouquet, bougie, brume, savon et shampoing, elle est très appréciée comme répulsif naturel.

Bougie répulsive: Pour éloigner les moustiques indésirables dans votre environnement immédiat. Idéal dans la zone de massage, près du spa ou autre endroit où se réalise votre pratique en plein air.

Eau de fleurs: Vaporiser vos vêtements de travail, les draps et n'importe où vous avez besoin d'éloigner les indésirables! Évitez l'exposition au soleil (si vaporisé sur votre peau).

Savon et shampoing: Laver vos cheveux, votre barbe (thérapeute masculin) et votre corps avec le savon afin de vous prémunir contre les moustiques durant votre pratique en plein air lors de la période estivale! En faire usage à l'année est possible et n'est pas contre-indiqué si vous tombez en amour avec sa texture et son odeur.

16/03

Guylaine Audet N.D.

LES SOINS CORPORELS L'HERBIER

EMPIRE
STATIONS

ESPACE à LOUER

un cadre unique pour vos services

UN LIEU LUXUEUX ET ÉQUIPÉ AFIN QUE VOUS PUISSIEZ OFFRIR VOS SERVICES À VOS CLIENTS

WWW.EMPIRESTATIONS.COM

À PARTIR DE
30$

PENSÉ POUR

- massothérapie
- esthétique
- soins corporels
- coiffure
- soin des ongles
- services bien-être
- formations

POUR UN TEMPS LIMITÉ
PROFITEZ D'UNE PREMIÈRE SÉANCE GRATUITE

RÉSERVEZ

+1 450-286-4114

3629 Taschereau Blvd, Saint-Hubert,
Québec J4T 2G3,

LE COIN DU THÉRAPEUTE

PAR FRANCIS LÉTOURNEAU

Regénérescence: L'été pour se ressourcer... et rêver sa pratique

L’été, c’est le moment où le rythme ralentit, les horaires s’allègent, les clients partent en vacances… et parfois, nous aussi. Et si cette période plus calme devenait une occasion précieuse? Pas pour « performer » à tout prix, mais pour souffler, réfléchir et redessiner les contours de ta pratique.

Car derrière chaque massothérapeute qui prend soin des autres, il y a une professionnelle qui mérite aussi de nourrir sa vision, son inspiration… et sa vitalité!

Le repos : pas une pause, une régénération

Dans le tourbillon de l’année, il est rare de pouvoir s’arrêter. Mais la saison chaude, c’est peut-être le moment idéal pour reconnecter avec le pourquoi tu fais ce métier. Loin du stress de la rentrée ou des obligations de fin d’année, l’été t’invite à réhabiter ton corps et ton cœur de masso, surtout si tu t’es oublié.e dernièrement. Prendre soin de soi n’est pas égoïste. C’est une fondation.

Prendre une pause des réseaux sociaux, des infolettres ou des clients exigeants peut parfois devenir un acte thérapeutique en soi.

Pour les médias sociaux d’Axis, on recycle souvent du contenu qui a été populaire durant l’année. Cela permet de rester visible, entretenir l'algorithme et divertir/informer.

Et surtout rien de tel que de

- Programmer des publications d’avance
- Mettre le message automatique d’absence pour vos courriels, site web et médias sociaux
- Garder en publication épinglée dans le haut de votre page Facebook ou la bio Instagram comme quoi vous êtes en vacances ou à temps partiel pour une durée X.

La paix d’esprit, ça n’a pas prix et tellement récupérateur !!

Réfléchir à ta pratique… dans un hamac

Même les pieds dans le sable, tu peux rêver à ce que tu aimerais vivre dans les mois à venir :

- As-tu envie d'approfondir un volet de ta pratique (femme enceinte, sportifs, fascias)?
- Est-ce qu'une formation en ligne pourrait t'inspirer, sans t'enfermer dans une salle de classe en juillet?
- Est-ce que tu as envie de revoir ton espace, ton branding, ta clientèle cible?

Et surtout : qu'est-ce qui te ferait plaisir — vraiment?

L'axe qui t'anime

Parfois, nos meilleures idées viennent quand on décroche. Ce projet de partenariat, cette idée qui habite nos pensées depuis longtemps, ou même ce changement de tarif qu'on n'osait pas faire… C'est souvent pendant les semaines d'été que ça germe.

C'est comme dans une discipline sportive: La Récupération est aussi importante que l'Entraînement !

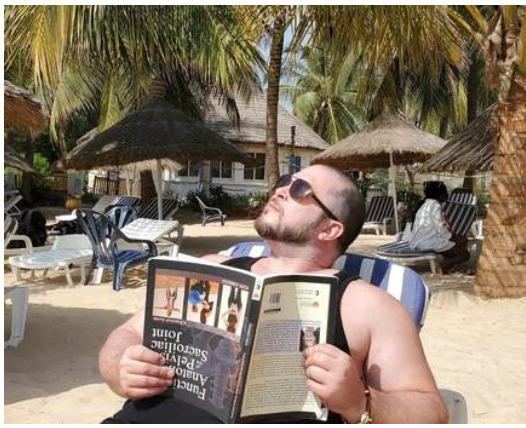
Chez Axis, on croit profondément que la formation continue ne devrait pas être une corvée, mais une source d'enthousiasme et de croissance.

Et parfois, « continuer à apprendre » peut signifier : commencer par s'arrêter un moment et écouter ce que notre corps — et notre cœur — nous murmurent.

Pour t'inspirer cet été (même à la plage)

Voici quelques pistes pour nourrir doucement ta pratique sans pression :

- Lire un article ou regarder une capsule vidéo par semaine (pas plus!)
- Réfléchir à trois services que tu n'offres pas… mais qui te feraient tripper
- Noter tes idées de formation dans un carnet de plage ou une note vocale
- Masser moins, mais mieux : Mettre le focus sur ta clientèle de rêve
- Fermer ton horaire quelques jours pour toi, pas juste pour tes clients
- Prendre un break du scrolling et des médias sociaux (Comme si on était dans les années '90 hahaha)



CONCLUSION

L'été, c'est peut-être le seul moment de l'année où tu peux ralentir sans culpabiliser.
Et dans ce silence temporaire de la routine, il y a de la place pour une chose essentielle : te retrouver.
Parce que pour prendre soin des autres à long terme, il faut aussi nourrir ce feu intérieur qui t'a amené dans ce métier magnifique.
Alors… et toi?

Tu rêves à quoi pour ta pratique cet automne?

📲 **PS** : Si tu cherches des formations cool cet automne, Axis reçoit la Légende des Fascias **Tom Myers Anatomy Trains à Laval** pour le cours "Opening the Breath" et **à Québec** pour le cours "Spinal Dynamics". Une de tes dernières chances d'apprendre de lui avant sa retraite!!
Aussi, nous recevrons la Merveilleuse **Isabelle Trombert directement de France** pour des cours spécialisés sur le massage des Femmes Enceintes, viscéral et fascias

Au plaisir de te revoir parmi nous & faire ta connaissance!

Francis Létourneau
Président & Formateur Passionné
Institut Axis

SUIVRE AXIS
Web: institutaxis.com
FB:@ InstitutAxis
Insta: @institut_axis
Tik Tok: @institutaxis
YouTube
@institutaxis3489

Événements organisés par Institut Axis

ANATOMY TRAINS
AU QUÉBEC ET EN FRANCE!

reste 8 places

- **QUÉBEC: 19, 20, 21 SEPTEMBRE - SPINAL DYNAMICS**

reste 10 places

- **LAVAL: 26, 27, 28 SEPTEMBRE - OPENING THE BREATH**

QUÉBEC

- **PARIS: 5, 6, 7 DÉCEMBRE - ARCHES AND LEGS**

FRANCE

Profite d'une des dernières chances d'apprendre directement de Tom Myers Anatomy Trains !

Inscris-toi dès maintenant !

Les inscriptions sont déjà ouvertes et les places sont limitées

INSCRIPTIONS

Institut AXIS

Journée mondiale du bien-être

10 juin

Et si le bien-être tenait à de petits rituels quotidiens ?

Prends soin de toi ...

Ton équilibre, c'est précieux.

Congrès de la santé intégrative

Par Humain 360

LE CONGRÈS DE LA SANTÉ INTÉGRATIVE LES 30 ET 31 JANVIER 2026

Au Sheraton de Saint-Hyacinthe, Qc

QUAND SOIGNER NE SUFFIT PLUS

Dans un monde où les défis de santé sont de plus en plus complexes, la médecine intégrative s'impose comme une réponse humaine, complète et durable. Le Congrès de la Santé Intégrative 2026, qui se tiendra à Saint-Hyacinthe les 30 et 31 janvier, portera un message fort : « Quand soigner ne suffit plus ».

Enrichir, pas remplacer

L'approche intégrative ne cherche pas à opposer les médecines, mais à les faire dialoguer. Elle respecte profondément la médecine conventionnelle pour son efficacité dans les cas aigus. Mais elle vise à l'enrichir en intégrant des pratiques complémentaires éprouvées, en mettant l'accent sur la prévention, et en redonnant à la santé toute sa dimension globale : physique, émotionnelle, nutritionnelle et environnementale.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, plus de 70 % des systèmes de santé sur la planète reconnaissent l'importance de ces approches complémentaires pour optimiser les soins.

Une tendance mondiale en pleine expansion

En Allemagne et en Suisse, la santé intégrative est déjà solidement implantée au sein des hôpitaux. Les résultats sont probants : meilleure qualité de vie des patients, réduction des effets secondaires, amélioration des résultats cliniques.

Au Canada, les attentes évoluent rapidement. Une étude de l'Université de Toronto révèle que près de 60 % des Canadiens souhaitent que leur professionnel de santé prenne en compte des approches diversifiées pour les accompagner.

Congrès de la santé intégrative

LA SANTÉ INTÉGRATIVE, C'EST POUR TOUS

Le temps est venu de faire évoluer notre regard sur le soin.

Une programmation de haut niveau

Le congrès réunira des conférenciers internationaux de renom qui explorent la convergence des savoirs médicaux, scientifiques et humains :

- Dr Alain Toledano – Cancérologue, président de la Société Française d'Oncologie Intégrative, Institut Rafael
- Dr Éric Bourbonnais – Directeur de l'ILMTC Grand Est
- Dr Dr Éric Tomassini – Médecin réanimateur et praticien en médecine intégrative
- Dr Steven Laureys, MD, Ph. D. – Neurologue et chercheur de renommée mondiale, fondateur du Coma Science Group

Préinscriptions ouvertes tout l'été !

Profitez de l'été pour réserver votre tarif de lancement avec un dépôt de seulement 89$. En vous inscrivant dès maintenant, vous accédez à :

-La prévente exclusive avant l'ouverture au grand public
- Le tarif de lancement le plus bas
- La priorité sur les forfaits à places limitées
- Un accès en primeur aux nouveautés 2026

Le Congrès Santé Intégrative 2026 marque une étape essentielle dans la transformation du soin. Il s'adresse aux professionnels de santé, thérapeutes, décideurs et citoyens engagés qui croient que la santé ne se résume pas à l'absence de maladie, mais à un équilibre global entre le corps, l'esprit et l'environnement.

- Rendez-vous en janvier 2026 à Saint-Hyacinthe pour bâtir ensemble le futur de la santé.

Congrès Santé Intégrative 2026 : Quand soigner ne suffit plus

Les 30 et 31 janvier 2026

Sheraton Saint-Hyacinthe, Québec – Canada

Congrès de la santé intégrative

LES ORGANISATEURS

JEAN-CHRISTOPHE POIRIER
kinésiologue et entrepreneur, en tant que co-fondateur d'Humain 360, il apporte son expertise en kinésiologie pour développer des programmes qui encouragent une vie active et saine. Il participe activement au développement de la santé intégrative via ses qualités de leader, rassembleur et créateur. Son énergie contagieuse et inspirante ne passe pas inaperçue et saura allumer en vous l'étincelle de la motivation au changement.

PIERRE-OLIVIER PINARD
kinésiologue, certifié en médecine fonctionnelle et diplômé du deuxième cycle en nutrition de l'Université Laval, il est également co-fondateur d'Humain 360. Ses ambitions reflètent son engagement pour une approche intégrative de la santé, combinant les saines habitudes de vie pour promouvoir le bien-être globale. Pierre-Olivier représente le calme, la raison et l'enracinement dans ce duo de co-fondateurs.

JANIE MORIN
Son calme naturel, son enthousiasme contagieux et son approche méthodique et positive, Janie crée un environnement de travail harmonieux et productif. Sa capacité à identifier les opportunités dans chaque défi et à motiver ceux qui l'entourent contribue à l'innovation et à l'avancement des initiatives de Humain 360

9-10 JUIN 2025

FORMATION VENTOUSES

CETTE FORMATION PERMETTRA D'ACQUÉRIR UNE COMPRÉHENSION GLOBALE EN COMBINANT LES NOTIONS DE BASE ET LES APPROFONDISSEMENTS NÉCESSAIRES À UNE PRATIQUE ÉCLAIRÉE.

Compétences visées

- Comprendre les origines et les mécanismes.
- Comprendre les différentes ventouses utilisées et comprendre leurs différences.
- Connaitre les bienfaits et les contre- indications.
- Savoir bien les manipuler dans différentes zones du corps.
- Savoir manipuler deux ventouses en même temps.
- Connaitre les différentes façons de les glisser (en traction, incliné, en secouant...)
- Apprendre la décompression myofasciale.
- Apprendre différents protocoles de pose fixe selon la pathologie, Points gâchettes etc. (Lombalgie, piriforme, fasciite plantaire...)

Ventouses – Juin 2025
9 Juin 2025- 8 h 30 au 10 Juin 2025 - 17 h 00

L'HÊTRE
ÉCOLE DE MASSOTHÉRAPIE ET DE KINÉSITHÉRAPIE

www.ecolehetre.ca

Inscription
418-907-9499

Massage en bord de mer

Lucie Falardeau, massothérapeute

Massage en bord de mer, un début inattendu!
Suite à la perte de mon local qui était situé dans un gîte au cœur de village de Métis-sur-Mer (Gaspésie) à l'été 2020, j'étais à la recherche d'un nouvel endroit pour offrir mes services durant la période estivale.. Je vis ici dans mon chalet l'été, et en Montérégie d'octobre à mai. Malheureusement, ma recherche était infructueuse ... trop petit, pas de stationnement, trop bruyant, manque d'amour ou carrément trop cher ! C'est en étant assis dans ma chaise adirondack face à mon foyer en regardant un superbe coucher de soleil tout en buvant un rosé régional que je me disais que c'était impossible que je ne trouve pas un endroit à mon goût, avec mes modestes critères... un cri à l'univers quoi!

Soudainement, j'ai regardé ma terrasse... je venais te trouver mon emplacement idéal!
Ayant un mur intime, un toit en tôle transparente, il me manquait un rideau et quelques ajustements pour débuter mon aventure Massages en Bord de mer. Ce qui devait être un local temporaire, est maintenant mon lieu de travail principal depuis l'été 2020. J'ore une carte des soins représentatif de mon coin de pays, en plus de mes massages et soins réguliers: Mon massage Signature qui est sur une base massage suedois, avec manœuvres de lomi-lomi, utilisant un mélange d' huiles essentielles dont celle de rose pour l'omniprésente des rosiers sauvages au long des berges et le romarin pour un clin d'œil aux Jardins de Métis. Je masse en suivant le rythme des vagues... Les massages aux coquillages chauds, massage sur chaise sur la plage, bains de pieds aux sel marin sont populaires. Les séances de pressothérapie en regardant le fleuve sont très appréciées.

Mon concept massage bord de mer m'a permis d'être en nomination au Gala reconnaissance du Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec de 2022 dans la catégorie Distinction. Les commentaires qui reviennent souvent de mes clients sont qu'ils ne se sont jamais senti autant détendu et décroché. Je priorise l'utilisation des produits locaux, régionaux et québécois dans ma pratique, un autre aspect que ma clientèle apprécie. Fait cocasse, dans les premières semaines j'ai dû m'ajuster, étant à l'extérieur, j'ai eu la visite de petites curieuses: araignées, abeilles, bourdons et autres bibittes à 8 pattes ...vive les plantes anti-moustiques pour les éloigner en plus de créer une belle ambiance. Parfois, j'allume des bougies à la citronnelle ou un feu dans mon foyer.

Comme je dis toujours... il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions! En cas de pluie, étant à l'abri sur ma terrasse, c'est l'odeur de ma haie de rosiers sauvages qui embaume mon espace. En cas de très mauvais temps, je pratique dans mon solarium. Depuis l'été 2024, j'offre la possibilité d'être accompagné de son ami à 4 pattes pour des soins de courte durée dont le massage sur chaise, pressothérapie, bain de pieds aux sels, mains dans la paraffine. J'utilise souvent le slogan suivant: un massage en bord de mer, plus qu'un massage... une expérience!

Lucie Falardeau

Journée mondiale du vitiligo

25 juin

Le vitiligo est une maladie auto-immune qui entraîne une dépigmentation progressive de la peau.

Elle touche environ 1 % de la population mondiale, sans distinction d'âge, de sexe ou d'origine.

Près de 70 % des personnes atteintes de vitiligo rapportent un impact psychologique important, notamment en lien avec l'estime de soi et les relations sociales.

La massothérapie ne traite pas le vitiligo, mais elle peut soutenir le bien-être global, en aidant à réduire le stress, un facteur souvent aggravant.

Elle contribue aussi à reconnecter positivement à son corps, en favorisant l'acceptation et l'apaisement.

Le réseau bien-être de la Francophonie

MASS & CIE

&

World Wellness Weekend

VOUS INVITENT À REJOINDRE

LE MOUVEMENT BIEN-ÊTRE PLANÉTAIRE 2025

wellmap.fr

L'AQUA MASSAGE

Le massage dans l'eau avec Chantal Picard, massothérapeute spécialisée en lymphœdème

Rencontrer Chantal, c'est s'immerger dans un univers où la massothérapie prend une forme douce, fluide et enveloppante. Avec plus de 20 ans d'expérience en soins lymphatiques, cette massothérapeute passionnée a développé une approche bien à elle, le massage dans l'eau, une pratique encore méconnue, mais profondément efficace.
Formée à la méthode Vodder et diplômée de la méthode Tidhar – une approche d'exercices aquatiques spécifiques pour le traitement du lymphœdème – Chantal accompagne des client(e)s vivant avec ce type de condition en leur offrant un espace à la fois thérapeutique et apaisant. Sa pratique se déploie dans deux lieux inspirants; chez elle, dans un spa de nage couvert, et à La Casa d'Alpagas, une fermette thérapeutique où bien-être rime avec nature.

Photo; La Casa D'Alpagas

Le massage dans l'eau, c'est une toute autre façon d'aborder le toucher. Le corps flottant ou semi-immergé perd une partie de son poids, ce qui permet

- Une diminution des tensions musculaires
- Une meilleure circulation lymphatique et veineuse
- Une détente profonde et rapide, grâce à la température chaude de l'eau entre 90 et 95 degrés F. Une mobilisation douce des tissus, idéale pour les personnes fragilisées, en douleur chronique, ou vivant avec un lymphœdème.

L'eau agit comme amplificateur de relâchement, et le système nerveux réagit presque immédiatement en entrant dans un mode parasympathique.
Le corps s'ouvre au soin avec beaucoup moins de résistance.

La méthode Tidhar, que Chantal intègre à sa pratique, repose sur des exercices doux réalisés dans l'eau, spécifiquement pensés pour les personnes vivant avec un lymphœdème.
En complément du massage, ces mouvements permettent

- De stimuler le drainage lymphatique par le mouvement
- D'améliorer la mobilité et la souplesse articulaire
- De renforcer la conscience corporelle en douceur

C'est une approche complète, qui respecte le rythme de chacun tout en créant des résultats concrets sur le confort, la circulation, et la vitalité du corps.

Un cadre de soin enveloppant et authentique

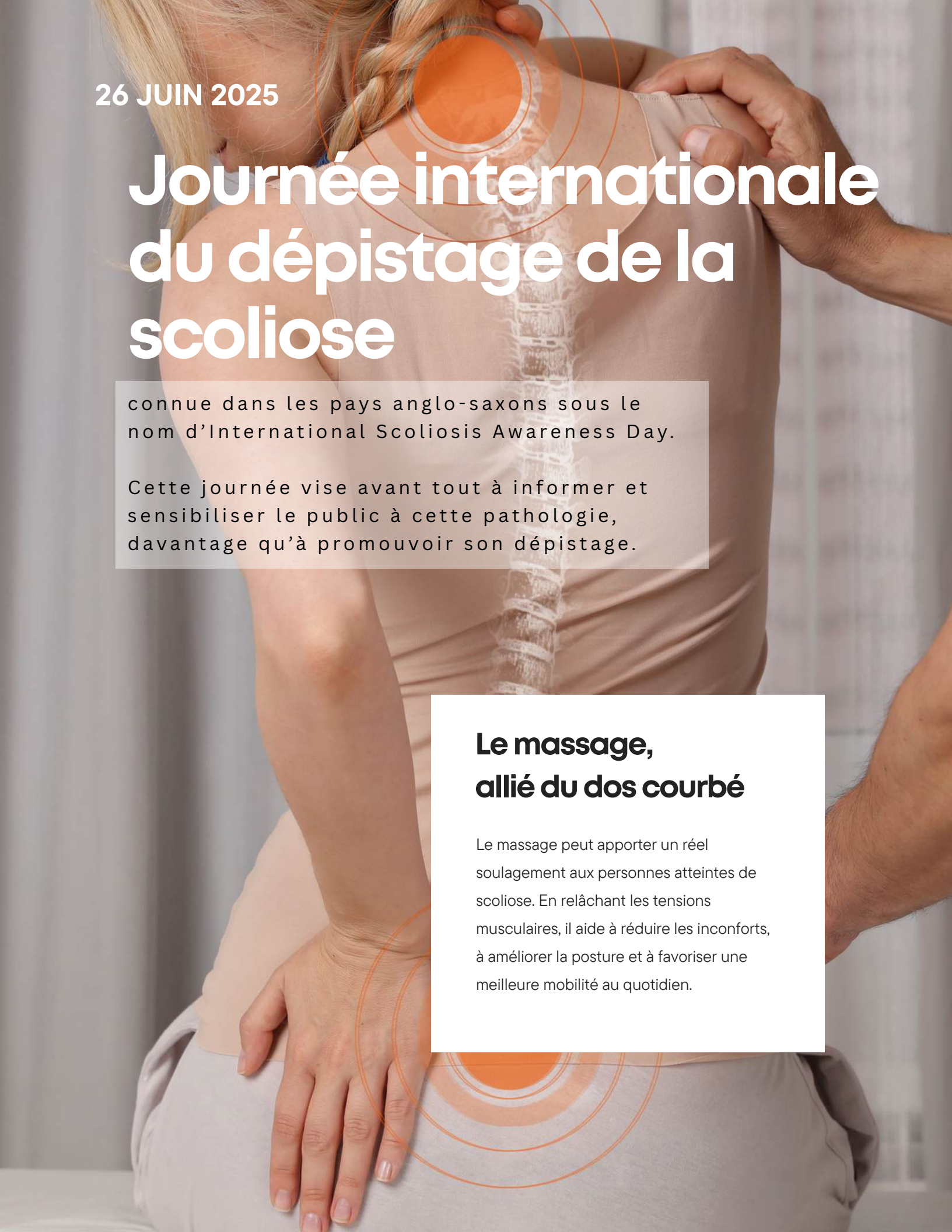
De mai à octobre, Chantal accueille ses client(e)s dans son spa de nage couvert, un environnement intime, calme, et protégé des caprices de la météo. Pour ceux et celles qui cherchent une expérience encore plus dépaysante, elle pratique également à La Casa D'Alpagas, un lieu unique où le soin est aussi énergétique qu'animalier.
Recevoir un massage entouré d'animaux thérapeutiques et de nature apaise l'esprit autant que le corps, et complète à merveille l'effet de l'eau chaude.

Photo; La Casa D'Alpagas

Pourquoi essayer un massage dans l'eau ?
Pour vivre une expérience sensorielle différente
Pour alléger les douleurs chroniques et tensions profondes
Pour accompagner un traitement de lymphœdème avec douceur
Pour prendre soin de soi autrement, dans un cadre naturel et bienveillant

"Masser dans l'eau, c'est accompagner le corps là où il se relâche tout seul. On suit le mouvement, on soutient, on guide… c'est un soin dansé, flotté, ressenti profondément."

Merci à Chantal pour son authenticité, sa vision humaine de la massothérapie, et son engagement à faire évoluer les approches adaptées aux besoins du corps… même en dehors des sentiers battus — ou des tables de massage !



26 JUIN 2025

Journée internationale du dépistage de la scoliose

connue dans les pays anglo-saxons sous le nom d'International Scoliosis Awareness Day.

Cette journée vise avant tout à informer et sensibiliser le public à cette pathologie, davantage qu'à promouvoir son dépistage.

Le massage, allié du dos courbé

Le massage peut apporter un réel soulagement aux personnes atteintes de scoliose. En relâchant les tensions musculaires, il aide à réduire les inconforts, à améliorer la posture et à favoriser une meilleure mobilité au quotidien.

GROUPE RITMA

NATUROPATHES
OSTÉOPATHES
MASSOTHÉRAPEUTES
KINÉSITHÉRAPEUTES
ORTHOTHÉRAPEUTES

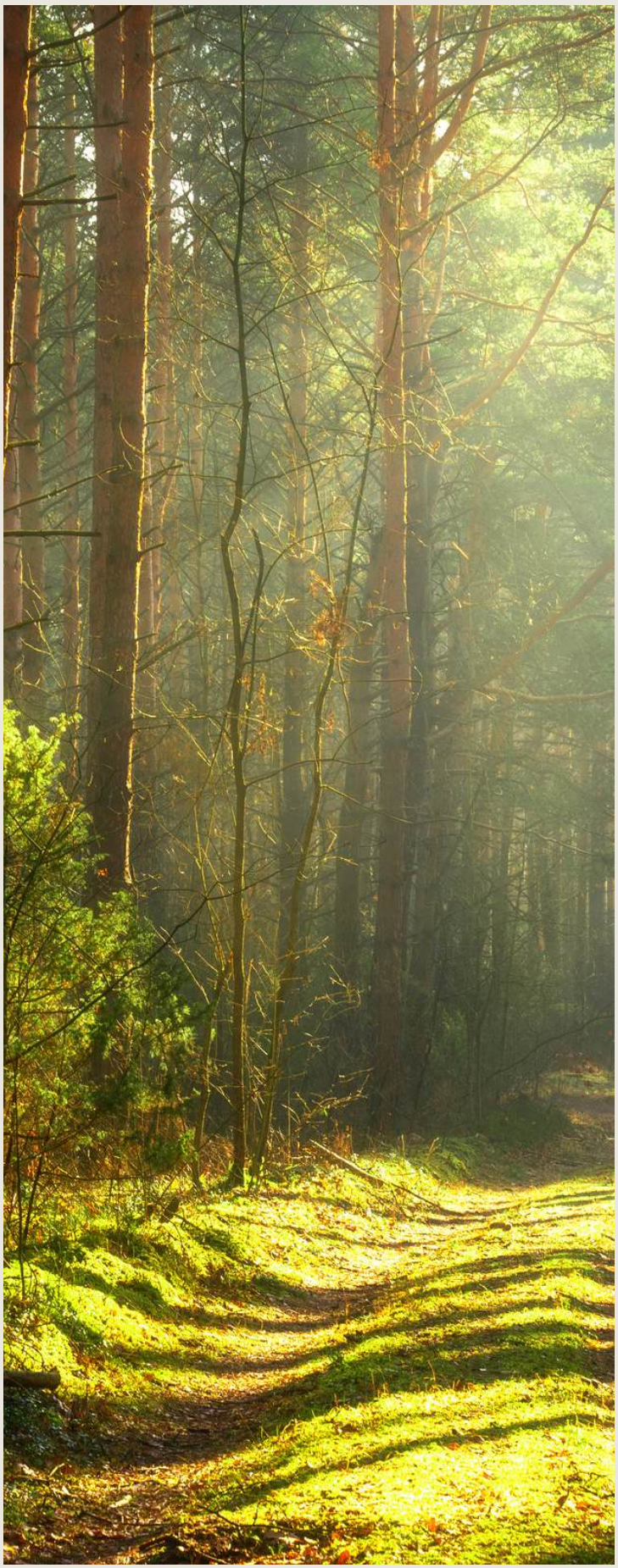
RITMA
PARTICIPE À LA SANTÉ
DES QUÉBÉCOIS EN SOUTENANT LES INITIATIVES TELLES QUE LE WEEKEND MONDIAL DU BIEN-ÊTRE, LE CONGRÈS DE LA SANTÉ INTÉGRATIVE, LE SOMMET DE LA MASSOTHÉRAPIE

POURQUOI
RECOMMANDER
LA MARCHE EN
PLEIN AIR À VOS
CLIENTS ?

Un outil simple, naturel et profondément thérapeutique à intégrer entre deux séances de massage.

En tant que massothérapeute, vous cherchez des moyens efficaces pour prolonger les bienfaits de vos soins une fois vos clients sortis de la salle de traitement. Une des recommandations les plus simples et puissantes à offrir : la marche en pleine nature.

Accessible, douce et adaptable à tous les niveaux de forme, la marche extérieure est une “prescription bien-être” à faible coût et à haut rendement — autant sur le plan musculaire que nerveux, immunitaire et émotionnel.



Voici pourquoi elle mérite une place dans vos conseils d'hygiène de vie à intégrer au quotidien

Un soutien au système musculaire : régénération, circulation et relâchement

Marcher, surtout sur un terrain naturel et irrégulier, mobilise doucement la musculature stabilisatrice et améliore la circulation sanguine. C'est un excellent moyen de soutenir la récupération entre deux traitements, en maintenant la mobilité sans surcharge.
Ajoutez à cela l'oxygénation accrue en milieu forestier et l'effet relaxant des huiles essentielles volatiles naturelles (comme les terpènes des conifères), et vous obtenez une combinaison idéale pour libérer les tensions résiduelles et soutenir le processus de guérison.

Une stimulation naturelle du système immunitaire

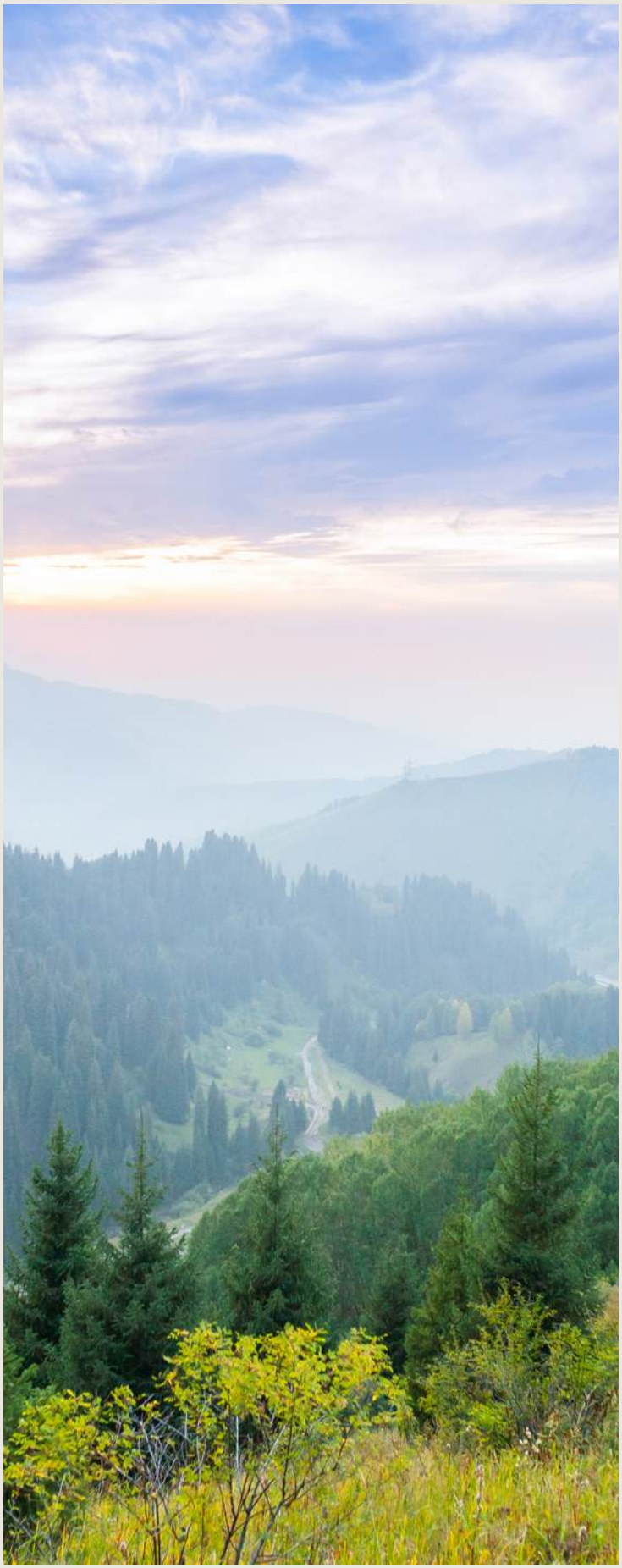
Ces mêmes phytoncides ont aussi un effet sur l'immunité : ils augmentent la production de cellules NK (natural killers), premières lignes de défense de notre organisme. En recommandant à vos clients une marche hebdomadaire en forêt, vous les aidez à renforcer leur terrain immunitaire tout en maintenant un bon niveau d'activité physique douce.

Une immersion sensorielle aux effets physiologiques profonds

Ce que l'on appelle aujourd'hui les "bains de forêt" n'est pas qu'un effet de mode : plusieurs études démontrent que les composés aromatiques libérés par les arbres (comme les phytoncides) agissent directement sur le système nerveux autonome.
Résultat : une diminution mesurable du cortisol, une amélioration du sommeil et un apaisement émotionnel durable. Respirer profondément en marchant parmi les pins, bouleaux, sapins ou mélèzes devient alors un véritable soin sensoriel et émotionnel.

Une opportunité d'éveil aux merveilles végétales autour de nous

Pour les passionnés de plantes, une simple balade peut se transformer en découverte herboriste : jeunes pousses de sapin, feuilles de framboisier, fleurs de trèfle, achillée millefeuille ou tilleul... Toutes ces plantes croisées au détour du sentier peuvent être intégrées en tisane, en huile infusée ou en usage topique — autant de ressources à partager avec vos client·es en quête de soins naturels.



Marcher, c’est aussi reconnecter avec soi

Marcher dehors offre enfin un temps pour soi, loin des écrans, du stress ou des obligations, propice à l’introspection et au recentrage. C’est une invitation à revenir dans son corps, à ressentir les mouvements, à respirer plus profondément — des gestes simples qui prolongent les effets d’une séance de massage thérapeutique.

En tant que massothérapeute, recommander la marche en nature, c’est offrir un outil complet, cohérent avec votre pratique. Accessible, holistique, et profondément ancré dans les mécanismes naturels du corps, ce simple geste peut devenir un pilier de mieux-être quotidien pour vos client·es.

CONGRÈS HÔTELLERIE ET SPAS

LE 4 ET 5 NOVEMBRE 2025 À L'HÔTEL UNIVERSEL RIVIÈRE DU LOUP

Notre équipe de l'Association Hôtellerie du Québec et de l'Association québécoise des spas a très hâte de tous vous retrouver pour l'édition 2025 de notre congrès hôtellerie et spas **qui se déroulera les 4 et 5 novembre 2025 à l'Hôtel Universel à Rivière-du-Loup.**

SPA EASTMAN

NOMINÉ 2025

MONATÈRE DES AUGUSTINES

NOMINÉ 2025

l'AQS en mission découverte en Europe

crédit photos : Mairie de Chamonix

UNE INCURSION EUROPÉENNE AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ INTÉGRATIVE :

Deux ambassadrices du savoir-faire québécois en matière de bien-être ont récemment traversé l'Atlantique pour s'immerger dans l'univers des spas européens. En effet, Isabelle Mathieu, présidente de l'Association québécoise des spas (AQS) et directrice générale du Nordik Spa-Nature de Chelsea, ainsi que Véronyque Tremblay, Présidente-directrice générale de l'AQS, ont participé au prestigieux Medi Wellness Congress à Genève, en Suisse.

Ce rendez-vous international réunit chaque année des leaders de l'industrie du bien-être, de la santé et de la technologie. L'événement s'impose comme une plateforme incontournable d'échanges autour des nouvelles tendances, des recherches en santé intégrative et des innovations qui redéfinissent les expériences de soins.

Photos fournies par le Medi Wellness Congress

Parmi les conférences ayant marqué l'édition 2025, celle d'Isabelle Mathieu a suscité un vif intérêt. Intitulée "Mental Health and Spas: The Rise of a Quebec Industry Seeking Recognition", son allocution a captivé l'auditoire par la pertinence de ses propos sur le rôle des spas dans la prévention et la santé mentale. Le public, suspendu à ses paroles, a également découvert à travers une vidéo immersive la richesse et la spécificité de l'approche québécoise. Plusieurs délégués ont d'ailleurs exprimé le désir de visiter le Québec pour explorer nos installations de plus près.

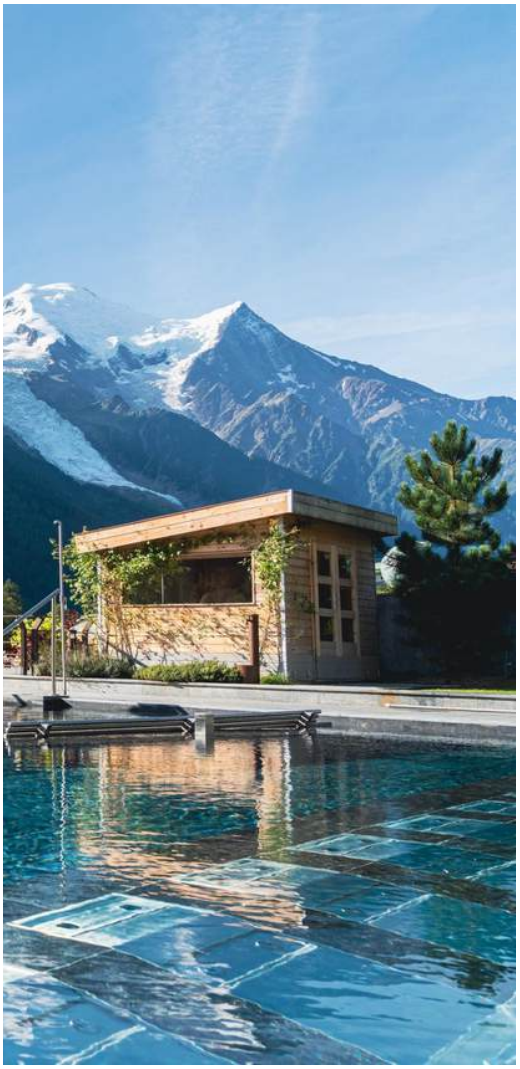
Outre la visibilité offerte à l'industrie québécoise, ce congrès a été l'occasion d'une plongée dans les avancées technologiques appliquées au bien-être. Les représentantes de l'AQS ont pu constater l'émergence d'outils capables de mesurer en temps réel des indicateurs de stress, d'anxiété ou de fatigue, et de proposer des protocoles de soins adaptés.

Ces innovations ouvrent des perspectives intéressantes pour l'enrichissement des expériences offertes dans nos établissements. Afin de promouvoir encore davantage l'expérience spa québécoise, les congressistes ont été invités à vivre une visite virtuelle de nos centres grâce à des lunettes 3D immersives. Cette incursion numérique dans des établissements nichés en pleine nature ou intégrés à des milieux urbains a fait forte impression, notamment par la diversité des installations thermales et l'intensité de l'immersion sensorielle proposée.

crédit photos : Association québécoise des spas

C’EST DU CÔTÉ DE CHAMONIX, AU PIED DU MAJESTUEUX MONT BLANC, QUE LES REPRÉSENTANTES DE L’AQS ONT EU UN VÉRITABLE COUP DE CŒUR.

Le séjour genevois a également permis des visites terrain. Parmi les établissements explorés, La Réserve de Genève, luxueux hôtel-spa, s’est démarqué par la qualité des soins, la gastronomie axée sur le bien-être et l’ambiance raffinée.



crédit photos : Mairie de Chamonix

Toutefois, l’absence de circuit thermal complet — élément central dans l’offre québécoise — a surpris. La présence d’une seule piscine intérieure et d’installations thermales limitées laisse entrevoir une autre conception du bien-être, davantage axée sur le soin individuel que sur le rituel de thermothérapie.

C’est du côté de Chamonix, au pied du majestueux Mont Blanc, que les représentantes de l’AQS ont eu un véritable coup de cœur. Le centre QC Terme propose une expérience sensorielle riche et cohérente : bains extérieurs et intérieurs parfaitement intégrés au paysage, saunas à thèmes, zones de détente parfumées et circuit bien balisé pour guider le visiteur à chaque étape. Une attention particulière est portée à l’ergonomie des installations, notamment par des jets d’hydromassage ajustés à différentes hauteurs pour s’adapter à toutes les morphologies.

Cette immersion européenne a aussi permis de constater que l'approche québécoise de la thermothérapie, basée sur l'alternance chaud-froid, reste encore marginale en Suisse et en France. Si certains spas proposent des douches rafraîchissantes ou des bains pour les jambes, l'expérience globale telle qu'elle est pratiquée ici demeure une signature distinctive à faire rayonner.

Enfin, au-delà des découvertes techniques et sensorielles, cette mission a surtout été marquée par la richesse des rencontres. Des liens ont été tissés avec d'autres associations internationales, des innovations prometteuses ont été explorées, et un partenariat renforcé avec Spa A pourrait bientôt se concrétiser lors du congrès annuel de l'AQS. Cette incursion européenne confirme la pertinence et la singularité de l'approche québécoise en matière de bien-être. Elle ouvre la voie à de nouvelles collaborations et nourrit l'ambition de positionner notre industrie québécoise sur l'échiquier international du spa médicalisé.

L'OUTIL D'AUTO-SOIN

CELLULITE

Milow Glow Fit Cellulite Massager

Review

UN OUTIL D'AUTO-SOIN QUI COMBINE TECHNOLOGIE & EFFICACITÉ

Le Milow Glow Fit se démarque par sa technologie multifonction.

Ce petit appareil combine succion, lumière rouge et rouleaux à billes pour stimuler la circulation, favoriser la production de collagène et contribuer à lisser l'apparence de la cellulite.

Un vrai plus : il est disponible en kit complet, accompagné d'un sérum et d'une huile riches en ingrédients soigneusement sélectionnés comme l'huile de jojoba, l'extrait de café, l'huile de macadamia et la vitamine E. Une combinaison parfaite pour un moment d'auto-soin à la maison.

UN PEU DE PRISE EN MAIN À PRÉVOIR…

Même si l'outil est efficace, l'expérience de glissement peut parfois demander un petit temps d'adaptation.

La succion peut être trop forte, ce qui gêne le mouvement fluide de l'appareil. Il faut donc prendre le temps de tester les réglages, comprendre les différents modes et s'écouter.

Bonne nouvelle : une version 2.0 est maintenant disponible, et on espère que l'ajustement des commandes y a été amélioré pour une prise en main plus intuitive.

Le Milow Glow Fit est un outil intéressant pour celles et ceux qui aiment les gadgets beauté high-tech. Cela dit, une bonne ventouse manuelle combinée à un sérum aux huiles essentielles peut offrir des résultats similaires, pour un budget plus léger et une prise en main plus simple.

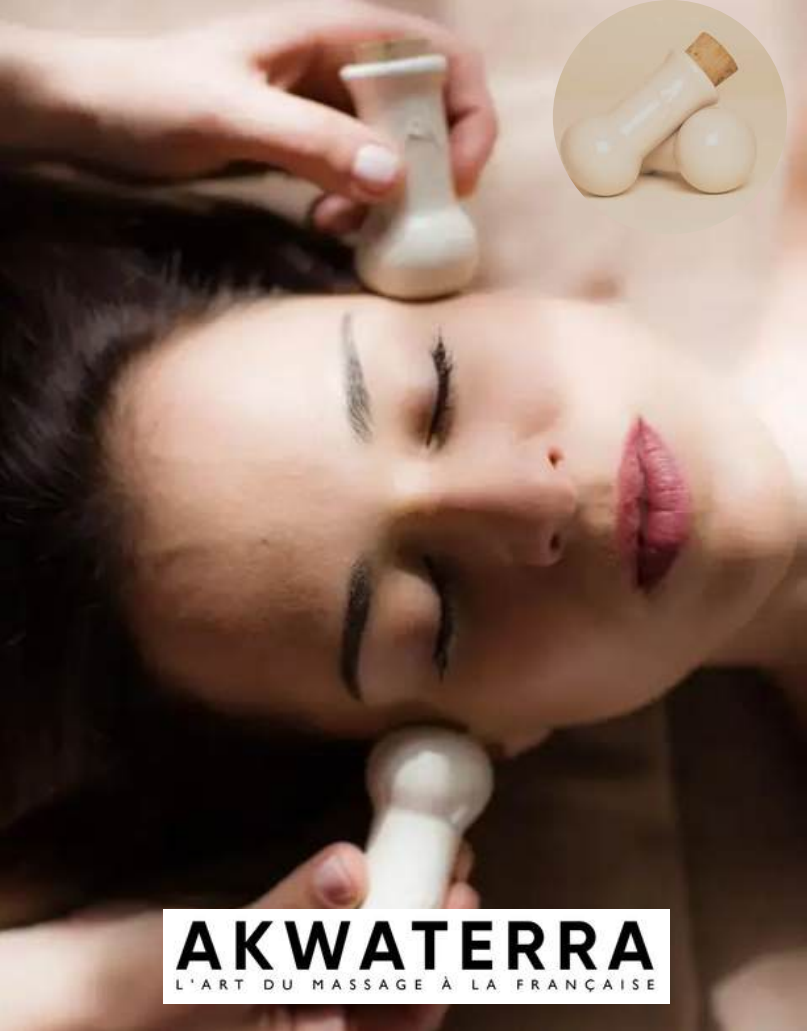
À noter : il est actuellement en promotion, livré avec deux produits complémentaires pour une routine complète dès la première utilisation.

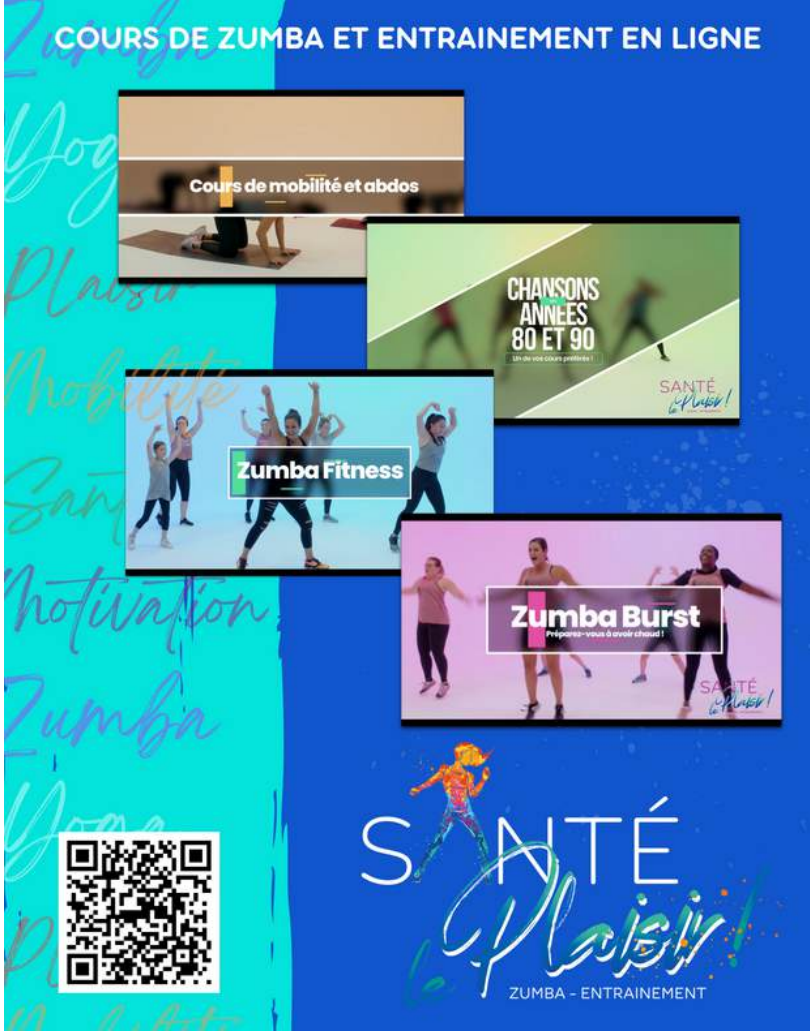
Clique si tu désires en connaître d'avantage sur le produit

Vous avez un outil d'auto-soin que vous adorez ou un produit à nous faire découvrir ?

N'hésitez pas à nous écrire ou nous envoyer vos coups de cœur – que ce soit votre marque, un concept innovant ou un incontournable de votre routine.

On adore tester... et partager nos découvertes avec notre communauté !.


AKWATERRA
L'ART DU MASSAGE À LA FRANÇAISE


COURS DE ZUMBA ET ENTRAINEMENT EN LIGNE
Cours de mobilité et abdos
CHANSONS ANNÉES 80 ET 90
Zumba Fitness
Zumba Burst
SANTÉ le Plaisir !
ZUMBA - ENTRAINEMENT

Kavachi
ÉQUILIBRE | BEAUTÉ | BIEN-ÊTRE
LES MOTIVÉ(E)S DE LA COMPTABILITÉ
Services
Lancement d'entreprise
Transition numérique
Visibilité web
Bonnes pratiques de gestion
Tenue de livres et impôts
Avantages
Accéder à un environnement de gestion informatisé
Évoluer avec une équipe à distance expérimentée
Collaborer dans le respect de ta personnalité
Adopter un mode de vie équilibré
UNE ÉQUIPE POUR T'AIDER À TE RÉALISER
kavachi.ca info@kavachi.ca 819 470-8744
REJOINS
« LES MOTIVÉ(E)S DE LA COMPTABILITÉ »,
une communauté Facebook dédiée aux travailleurs autonomes évoluant dans les secteurs de la beauté et du bien-être!
Tu y trouveras un fichier de tenue de livres Excel, simple d'utilisation, avec le tutoriel qui l'accompagne, de la formation et des réponses interactives à tes questions, tout cela accessible gratuitement!!!
Propulsé par Kavachi, un cabinet comptable CPA spécialisé dans le domaine

Plus de 24 000 lecteurs par mois
PLUS DE 10 000 ABONNÉS À NOTRE INFOLETTRE
MASSO'PRENEURS
AMERISPA
LUISA VARGAS
CET ESPACE EST DISPONIBLE
75$/mois
MASSO'PRENEURS MAGAZINE

AMERISPA | MOMENT SPA

Période d'embauche

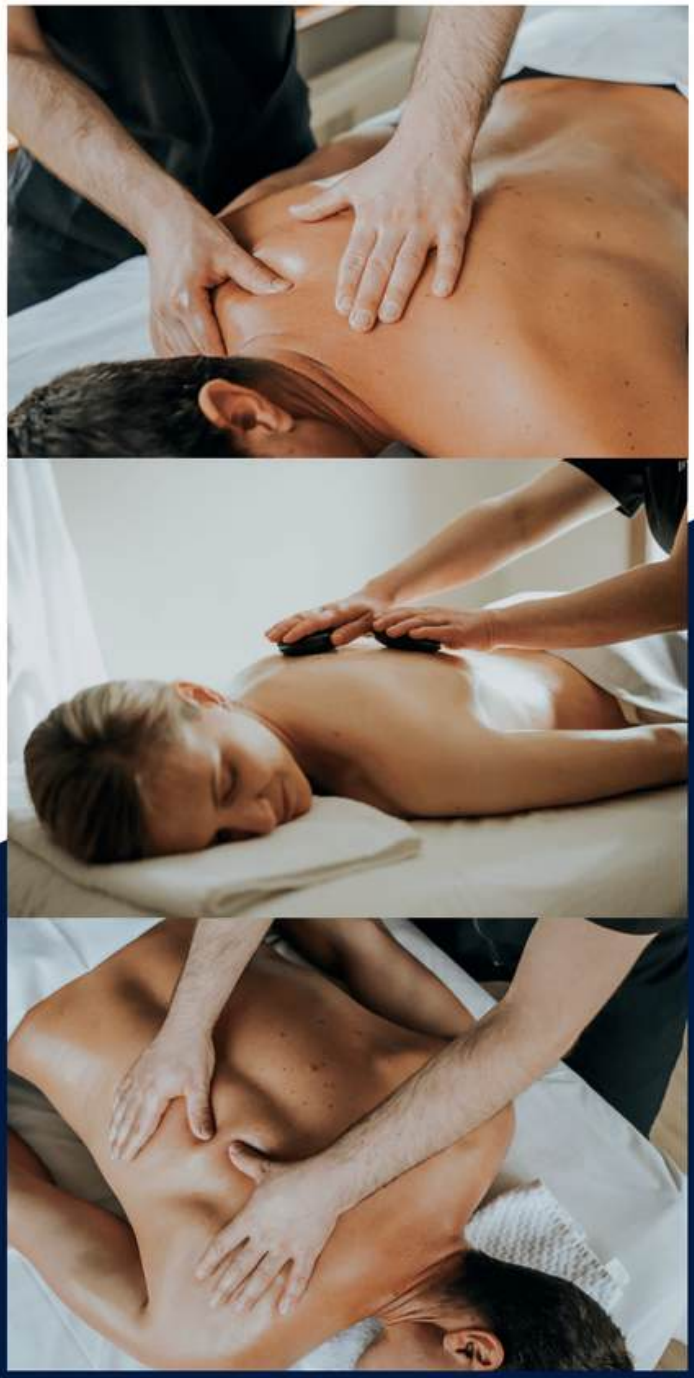
Enrichissez notre équipe de votre expertise en massothérapie!

Plusieurs opportunités d'emploi sont disponibles dans nos 14 centres de santé-beauté au Québec.

Postulez en ligne

ou écrivez-nous à emploi@amerispa.ca

- Une entreprise québécoise fondée il y a près de 30 ans
- Accès à la plateforme de télémédecine *Dialogue* en ligne 24/7 pleinement payé
- Taux horaire compétitif
- Horaires flexibles
- Primes avantageuses
- Vacances, congés fériés et congés de maladie payés
- Commissions avantageuses et des pourboires élevés
- Soins gratuits
- Rabais pour la famille immédiate
- Et plus encore...



Le travail autonome en massothérapie est également possible!

Moment Spa AMERISPA

ENTREPRENEURS

TON CLIENT IDÉAL EST ENFIN LÀ... ET IL REPART. POURQUOI?

PAR MARIE-CLAUDE LÉGARÉ
DE MASSOTHÉRAPIE SPORTIVE.CA

Pourtant:

Tu as passé du temps à créer ton site web, écrire des publications, faire des stories, investir dans une pub ou une infolettre. Et un jour, ça marche : ton client idéal tombe dessus. C'est lui. Celui que tu rêves d'aider. Celui pour qui ton soin ferait une vraie différence.

Et pourtant… il repart.
Il ne clique pas.
Il ne lit pas.
Il ne t'écrit pas.
Il ne prend pas de rendez-vous.

Et toi, tu continues. Tu postes, tu écris, tu crées. Tu mets tout ton cœur là-dedans. Mais tu te demandes : pourquoi ça ne marche pas?

Tu sais que tu es un.e bon.ne massothérapeute. T'as des mains d'or, tu écoutes, tu t'adaptes à chaque client, tu offres des soins de qualité. Mais te promouvoir? Ouf.

Tu t'arraches les cheveux avec le marketing, la technologie, les réseaux. Tu t'essayes, tu te formes, tu testes des trucs. Et tu finis par te demander si t'es juste pas fait pour ça. Si c'est pas juste trop compliqué. Décourageant.

Tu veux juste aider les gens. Et ça, tu sais comment le faire.
Mais les rejoindre? Les convaincre? Les faire rester?
C'est une autre game.

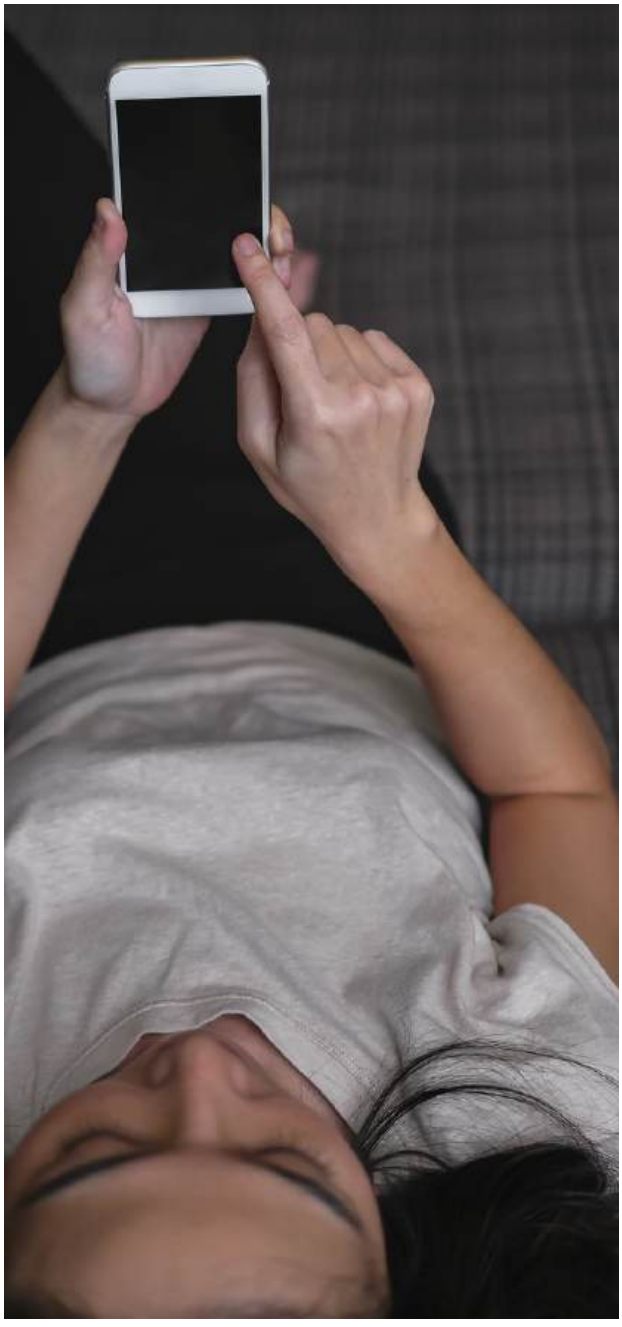
Et si le problème, c'était pas toi… mais comment tu parles de toi?

Quand tu parles de ton travail en ligne, est-ce que tu dis ce que toi tu fais?
Ou est-ce que tu parles de ce qu'eux vivent?

Parce que si ton visiteur ne peut pas répondre en quelques secondes à ces 3 questions :

- Qu'est-ce que tu offres?
- À qui tu t'adresses?
- Comment ça va l'aider concrètement?

…il passe à autre chose.



Non, ce n’est pas qu’il ne t’aime pas !

Ce n’est pas qu’il ne t’aime pas.
Ce n’est pas qu’il ne veut pas se faire masser.
C’est juste qu’il ne comprend pas ce que tu peux faire pour lui.

On a souvent tendance à “se vendre” au lieu de connecter.
Mais les gens ne cherchent pas une technique, un diplôme ou une description exhaustive de tes soins.
Ils cherchent une solution à leur problème.
Un soulagement à leur douleur.
Un moment pour décrocher.
Un espace pour se sentir mieux.

Alors, parle-leur d’eux.

Pas de toi. Pas d’abord.

Parle de leur tension qui revient toujours.
De leur difficulté à dormir.
De leur manque d’énergie.
De leur stress qui déborde.

Et ensuite, montre-leur comment ton approche à toi peut les aider concrètement.
Là, ils vont rester.
Là, ils vont lire.
Et peut-être même cliquer.

Parce que ce n’est pas personnel. C’est humain.

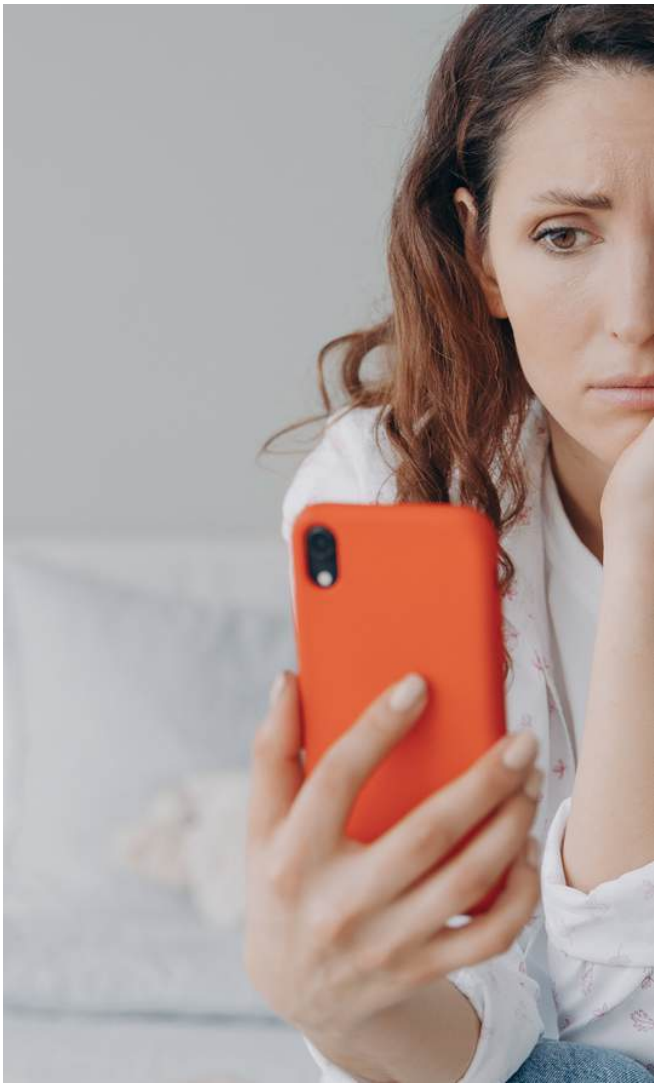
On est bombardés d’infos en ligne. Alors si ton message n’est pas clair, direct et centré sur eux, ton client idéal va juste… zapper.

Tu ne fais pas ça pour devenir influenceur.
Tu fais ça pour attirer les bonnes personnes, celles que tu peux vraiment aider.

Et pour ça, faut arrêter de te cacher derrière les techniques.
Arrête de parler de toi.
Commence à parler à lui.

Et si on s’assoyait ensemble pour te rendre visible… pour vrai?

Tu mérites d’avoir une entreprise à ton image, remplie de clients que tu adores.
Des clients qui comprennent rapidement ce que tu peux faire pour eux.
Des gens qui te choisissent parce que tu résonnes avec ce qu’ils vivent.



Je peux t'aider à :

• Mettre en mots ce que tu fais, avec clarté, impact et authenticité

• Comprendre à qui tu t'adresses vraiment (et arrêter de parler dans le vide)

• Créer un message qui attire les bonnes personnes

• Utiliser ton temps en ligne avec plus de stratégie et moins de doutes

•Poser des bases solides pour avoir plus de réservations, plus de satisfaction et moins de stress

L'été arrive… et on le sait, ça peut devenir un temps mort.
Mais au lieu de subir ce creux, si tu l'utilisais pour préparer ton automne?

Imagine :

• Une communication plus claire

• Des réseaux sociaux qui connectent vraiment

• Une stratégie simple mais efficace pour remplir ton horaire

• Et une confiance renouvelée, parce que tu sais où tu t'en vas

Tu ne fais pas juste "essayer de te promouvoir".
Tu bâtis une entreprise qui te fait vivre, t'épanouit et attire naturellement les gens qui ont besoin de toi.

C'est le moment de prendre ce virage. Pour toi. Pour eux.

Entrepreneur à ton compte? Tu souhaites le devenir?
Ton entreprise n'est pas à l'image que tu souhaiterais qu'elle soit?
Tu veux faire partie de l'élite ?
Besoin de coaching ?
On le fait ensemble

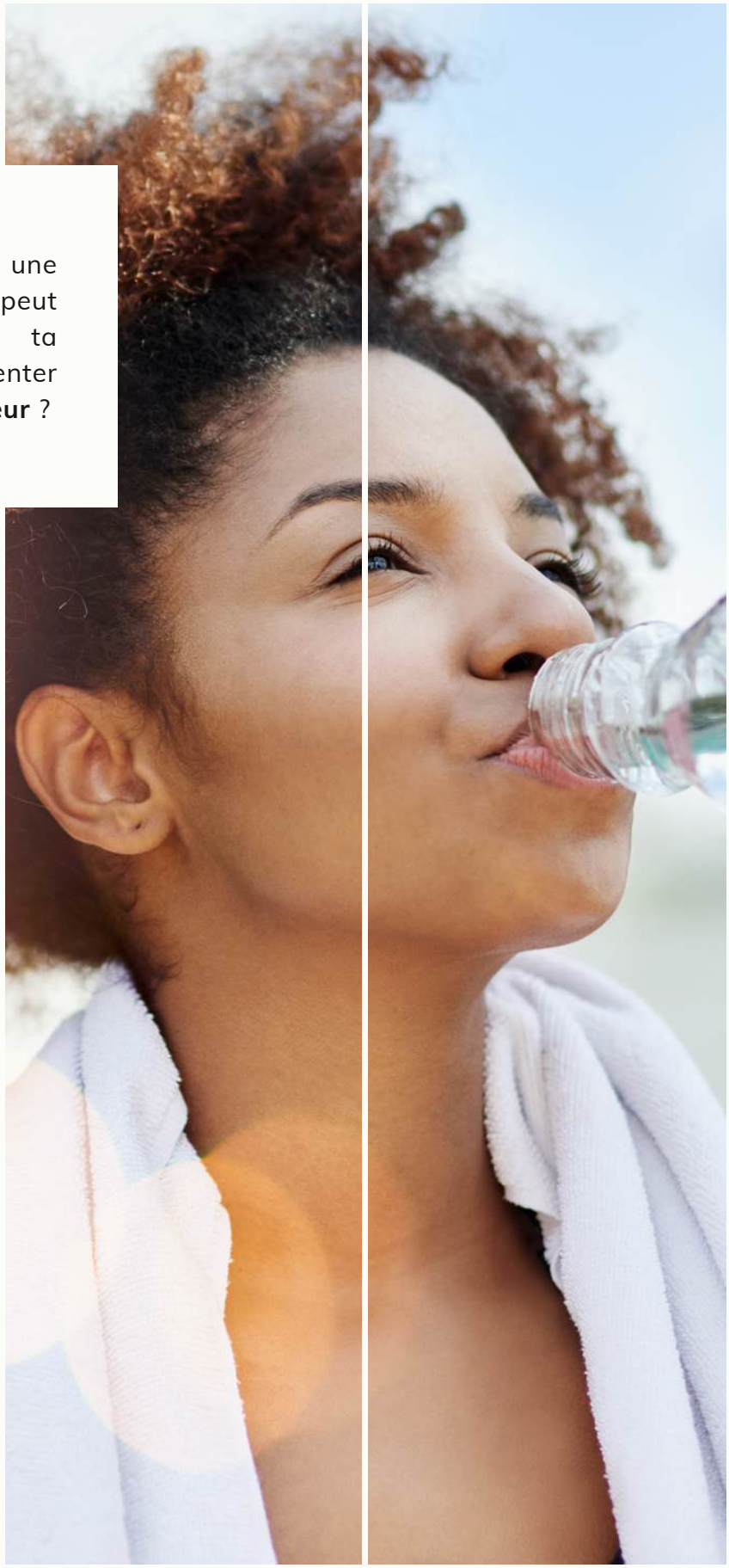
Envoie un petit email à info@massotherapiesportive.ca
pour faire évaluer tes besoins.

capsix.

HYDRATE-TOI

TON CORPS TE PARLE

Savais-tu que même une légère déshydratation peut affecter ton **humeur**, ta **concentration** et augmenter ta perception de la **douleur** ?



L'eau ne sert pas qu'à étancher ta soif : elle est indispensable au bon fonctionnement de chaque cellule de ton corps. Quand tu es bien hydraté·e, ton système nerveux fonctionne mieux, tes muscles sont plus souples, et ta récupération est plus rapide.

L'eau est bien plus qu'une simple boisson : c'est un allié essentiel de ton bien-être global.

Une hydratation adéquate joue un rôle clé dans la prévention des douleurs musculaires, des tensions, des maux de tête, de la fatigue et même des troubles de concentration.

Quand le corps est déshydraté, les tissus musculaires deviennent plus sensibles, les fascias se figent et la récupération est ralentie.

Boire suffisamment d'eau aide à maintenir la souplesse, l'élasticité et la circulation… bref, tout ce qu'on souhaite pour un corps bien dans sa peau !

FAIS LE CALCUL !

Poids corporel (kg) × 30 = quantité d'eau en ml par jour

Exemple : 60 kg × 30 = 1800 ml (soit 1,8 L/jour)

Ajoute davantage en cas d'activité physique, chaleur ou massage reçu/donné !

Que tu sois thérapeute ou client, cette information te concerne. Pour le thérapeute, bien s'hydrater est essentiel pour soutenir l'effort physique de la pratique, rester concentré(e)et éviter les tensions.

Pour le client, être bien hydraté(e) favorise un meilleur relâchement musculaire, une meilleure circulation et des résultats plus durables après un soin.

L'EAU, C'EST LA BASE. L'OUTIL, C'EST LE BONUS.

Prochainement, il sera possible de **télécharger** ton outil de suivi d'hydratation et découvre notre questionnaire personnalisé dans **l'espace Abonnement.**

Beurre d'amandes

crues, biologiques, activées

Fait à base d'amandes biologiques d'origine espagnole. Notre beurre d'amandes est d'une douceur en bouche avec un arrière-gout d'amaretto qui ne décevra pas le public averti.

Connu aussi pour ses propriétés digestives et sa richesse en protéines végétales, l'amande activée est le partenaire idéal pour bien démarrer la journée.

BEURRE D'AMANDES

Origine : Espagne
Durée de conservation : 2 ans
Formats disponibles : 210g. 310g. 1Kg

Ah! Tout
Cru dans
le bec...
210 g
Beurre d'amandes crues
Biologique/Organic
Raw almond butter

COMITÉ SECTORIEL DE LA MAIN-D'ŒUVRE DES SERVICES DE SOINS PERSONNELS

SOINS PERSONNELS QUÉBEC

Mandat de diffusion de formation sur deux ans

Perfectionnement : Certification collégiale en Massothérapie auprès des personnes aînées (80 h)

1. Mise en contexte :

Les formations continues des Cégeps de Chicoutimi et de Marie-Victorin, en collaboration avec le comité sectoriel de main-d'œuvre Soins personnels Québec, ont uni leurs forces dans le but de développer une nouvelle formation de 80 heures qui s'ajoutera à l'offre publique de formations du réseau collégial québécois.

Cette certification collégiale en massothérapie auprès des personnes aînées s'adresse à des massothérapeutes qui pratiquent déjà le métier et qui souhaitent se perfectionner et améliorer leurs apports et techniques auprès des personnes en processus de vieillissement (condition de santé, contre-indication médicale, maux physiques, douleurs chroniques, récit de vie, etc.). En termes de solutions, nous aborderons l'approche clinique à privilégier ou à proscrire, l'importance des suivis et l'application des soins propices aux besoins des personnes aînées. La compétence visée par cette formation est de « **gérer un plan de soins adaptés aux besoins spécifiques des personnes aînées, en tenant compte de leur santé physique, mentale, émotionnelle et sociale** » et cette dernière se décline en six éléments de compétences :

- Réviser le fonctionnement et les systèmes du corps humain;
- Comprendre le processus de vieillissement du corps humain;
- Communiquer adéquatement avec la personne et son entourage;
- Dresser le bilan et le questionnaire santé afin de préparer le plan de soins;
- Circonscrire les interventions;
- Appliquer le plan de soins.

2. Mandat de deux ans de diffusion de la formation, à Montréal et à Chicoutimi :

- S'approprier la certification, les éléments de compétences et les contenus associés;
- Bonifier la formation et développer les parties manquantes (question d'aller plus loin);
- Diffuser la formation auprès d'une clientèle panquébécoise auprès de quatre groupes composés d'une dizaine de massothérapeutes entre l'automne 2025 jusqu'à l'hiver 2027. La formation est divisée en partie théorique synchrone de 50 h à raison de trois heures de diffusion pendant 16 semaines (jour ou soir) et en partie pratique de 30 h s'étalant sur deux fins de semaine de 15 h (samedi et dimanche), alternant entre Montréal et Chicoutimi.

Voici le calendrier proposé pendant les deux prochaines années :

No. Groupe	Partie en ligne	Partie pratique	Deux fds ciblées
Groupe 1	**Octobre 2025 à janvier 2026**	**Montréal**	**Février et mars 2026**
Groupe 2	**Janvier à avril 2026**	**Chicoutimi**	**Mai et juin 2026**
Groupe 3	**Fin août à décembre 2026**	**Montréal**	**Janvier et février 2027**
Groupe 4	**Fin août à décembre 2026**	**Chicoutimi**	**Janvier et février 2027**

CÉGEP MARIE-VICTORIN

HUMANIS
FORMATION CONTINUE CÉGEP DE CHICOUTIMI

3. Responsabilité des Cégeps de Chicoutimi et de Marie-Victorin :

- Accompagner la personne formatrice dans la préparation à la diffusion de la formation;
- Offrir le développement des contenus des 80 heures (propriété des Cégeps);
- Fournir les locaux et l'équipement requis pour la partie pratique.

4. Compétences recherchées de la personne formatrice :

- Massothérapeute certifié.e qui exerce la pratique auprès de la clientèle des personnes aînées (avoir accompli au moins 1000 heures de formation accréditée);
- Formations complémentaires en lien avec les besoins spécifiques des personnes aînées;
- Expérience en pédagogie, technopédagogie et habiletés communicationnelles liées à l'enseignement et à la diffusion de formations en ligne;
- Excellente maîtrise de l'environnement numérique pour la diffusion de la formation qui est en partie en ligne (O365, Teams, Zoom);
- Attestations demandées.

5. Contrat :

- Contrat de deux ans avec la possibilité d'offrir quatre fois la même formation;
- Assurer une disponibilité en fonction de la proposition du calendrier de diffusion;
- La rémunération sera discutée en entrevue de sélection des candidat.e.s.

6. Processus de sélection et date des entrevues :

- Les personnes intéressées à réaliser le mandat pourront déposer leur candidature à monsieur Jean-Philippe Sauret, coordonnateur du Centre de services aux entreprises (CSE) du Cégep Marie-Victorin, par courriel à jean-philippe.sauret@cegepmv.ca **d'ici le 28 mai 12 h.**
- Le plan de compétences de la certification collégiale sera présenté à l'entrevue;
- La sélection aura lieu en **juin 2025**.

7. Pour information :

Jean-Philippe Sauret
Cégep Marie-Victorin – CSE
jean-philippe.sauret@cegepmv.ca

Josée Thibeault
Cégep de Chicoutimi – Humanis
Josee.thibeault@cchic.ca

Devenez un participant officiel

Vous pouvez participer GRATUITEMENT auWeekend Mondialdu Bien-être/ World WellnessWeekend.

Ilsuffitde créervotrepage sur wellmap.fr, et d'organiser UNE activité collective gratuite pour rendrele bien-êtreaccessible, inclusifet fun.

Exemple:

- Les hotelspeuventorganizer:
  - un coursde fitness gratuitsuivid'unbrunch, avecune offrespécialepourréserverdes soinsauSpa...
  - ouune séancede yoga auxchandellessuivied'undîner bien-êtreauxchandellespourconnecterSpa / Fitness / F&B (nourritureet boissons)
  - et un tarifde nuitspécialpourune Escapadeouun Séjour Bien-être Mondial.

MASSO'PRENEURS
MAGAZINE

AKWATERRA MASSAGE
DES MASSAGES À CHAUD ET À FROID

AKWATERRA

L'ART DU MASSAGE À LA FRANÇAISE

BIEN
MAGAZINE

LE WEBZINE DE LA FRANCOPHONIE QUI FAIT DU BIEN !