

# Massage Californien

*Notre corps  
est notre maison*



**DOMO**  
loisirs



«Massage californien» est aujourd'hui le nom générique donné à un ensemble de manœuvres de lissage, pétrissage, pressions, frictions et mobilisations douces, effectuées sur table avec des huiles végétales et essentielles. Fluide, enveloppant et rythmé, il favorise la détente, le relâchement musculaire et une meilleure perception du corps.

Il apparaît dans les années 1960, au cœur de l'effervescence humaniste et psycho corporelle de la côte ouest américaine. Inspirée par le travail de l'Institut Esalen à Big Sur (Californie), Margaret Elke – praticienne formée à différentes traditions (suédoise, japonaise, amérindienne...) – élabore une approche originale du toucher, associant techniques corporelles et conscience émotionnelle. Elle approfondit son enseignement à partir de 1972 au sein du Massage Institute of California, puis le diffuse en Europe.

En 1991, ses successeurs déposent la marque Sensitive Gestalt Massage® (SGM®) pour préserver la spécificité de sa démarche : un massage à la fois sensoriel, relationnel et holistique, fondé sur l'écoute, la lenteur et la présence. Cette approche inspirera plusieurs méthodes contemporaines\*, dont le Massage Essentiel®, enseigné à l'IFJS. C'est dans ce cadre que j'ai moi-même été formé à cette pratique.

Dans l'esprit originel des années soixante, le massage californien privilégiait de larges manœuvres englobantes sur tout le corps, favorisant une perception globale et un sentiment de continuité. Il se pratiquait idéalement nu, dans un cadre sécurisant et respectueux. Avec l'évolution des mœurs et la professionnalisation des pratiques, l'usage des sous-vêtements, du drapping et des protocoles de confidentialité s'est peu à peu généralisé afin de préserver l'intimité des receveurs.

Aujourd'hui encore, ce massage conserve l'empreinte de son origine : une démarche de bien-être qui invite à la conscience corporelle et au lâcher-prise. Il accompagne le receveur vers une détente profonde, tout en ouvrant un espace d'écoute intérieure, de ressenti et de présence à soi.

### Tarif

- un euro la minute
- carnet de 5 heures -20%
- possibilité déduction fiscale au titre du SAP



### Contact

Yves +33 6 52 87 95 87

Association Domoloisirs  
Robinson House  
4 avenue du Colonel Sérot  
13008 MARSEILLE

domoloisirs



\*cf copie ecran vidéo : «modelage corporel rythmique» de Guy Dumont (Congrès des Nouvelles Esthétiques de Versailles, 1988)