



## Alato, c'est qui ?

**Alato massages bien-être** s'est créée en novembre 2018 à l'initiative de Patrick Créac'h.

Créateur et dirigeant d'entreprises, j'ai toujours été passionné par le langage spontané du corps. En 2003, je découvre l'univers de la danse contact improvisation tout en suivant l'apprentissage de différentes techniques de massage, bien être et cachemirien notamment.

Ensuite, je me suis formé professionnellement au massage Calif+® qui associe des pratiques venant du massage californien, suédois et abhyanga ainsi qu'au massage Bodhypnosis®, délivré par Jean Labbé à Paris.

Ces différentes approches du toucher sont très complémentaires. Elle me permettent de vous proposer un massage correspondant précisément à votre besoin du moment.



**Alato massages bien-être** collabore avec l'institut **Un temps pour soi**.

Alato vous accueille les jeudi, vendredi et samedi dans le très bel institut Un temps pour soi à Saint-Martin des Champs. Ce lieu est inspiré de la philosophie orientale, dans laquelle le corps et l'esprit trouvent en toute simplicité le bonheur de l'instant présent. Vous pourrez associer à votre massage,

seul ou à plusieurs, une séance spa, hammam ou détente sur lit d'eau flotté massé.

Afin que vous puissiez partager ces moments à plusieurs dans les meilleures conditions, Alato s'est assuré de la collaboration avec deux praticiennes qualifiées dans différents types de massage bien-être (californien, abhyanga, lomi lomi, tuina, shiatsu, relaxation coréenne).



**Patrick Créac'h**  
19, rue du Château  
29600 Morlaix  
T 06 32 45 29 08  
@alatomassages  
contact@alatomassages.com

[www.alatomassages.com](http://www.alatomassages.com)



# alato

## massages bien-être\*

Massages

**Californien**  
**Bodhypnosis**  
**Cachemirien**

Compléments bien être

**Séances hammam, spa ou lit flotté massé**

\* conformément à la réponse du gouvernement publiée au Journal Officiel de l'Assemblée Nationale du 01.11.2016 qui rend légale la pratique du massage bien-être, nous rappelons ici que nos massages ne constituent en aucun cas de soins médicaux ou de kinésithérapie, mais que nous pratiquons des techniques de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrices de stress.

Les prestations  
Alato massages bien-être

## Massage relaxation profonde

Inspiré des techniques californienne et suédoise ainsi que du massage traditionnel abhyanga, ce massage est une suite de manœuvres fluides et enveloppantes sur tout le corps.



En tant que praticien j'adopte une posture intérieure d'écoute et de bien-être de nature à vous procurer une sensation de détente et d'unité profonde du corps.

C'est un massage sur table, de tout le corps et à l'huile chaude. Tout cela se fait dans un cadre précis et structuré.

Le massage dure entre une heure et une heure trente.



## Massage bodhypnosis

**Développé et enseigné par Jean Labbé, praticien en massage à Paris depuis 1984, ce massage est à la fois régénérateur et antalgique. Bodhypnosis® est une technique corporelle d'hypnose, c'est à dire passant pas le corps plutôt que par le mental comme dans l'hypnose traditionnelle. Une cinquantaine de points sont activés au cours du massage qui dure une heure et peut se pratiquer habillé.**

À quoi sert Bodhypnosis®?

À se retrouver. À revenir à soi.  
À reconnecter avec son intériorité profonde. Lors du massage Bodhypnosis®, le mental et l'égo qui régissent notre existence s'effacent et le stress disparaît.

Dans la formule « Grand massage corps entier », je vous propose un voyage de 2 heures qui associe le massage relaxation à l'huile et intègre la totalité du massage Bodhypnosis.

## Massage cachemirien

**Le massage cachemirien est issu de la tradition shivaïte tantrique. C'est une véritable danse sacrée et touche l'être dans sa globalité, physique et spirituelle. Il est proposé aux personnes qui souhaitent se relier à leurs énergies profondes.**

Pratiqué après un temps de parole et dans un cadre totalement sécurisant, il permet le lâcher prise complet et la découverte d'une autre manière de vivre la sensualité en toute confiance.

C'est un massage de guérison des blessures secrètes. Une manière de reprendre confiance en soi, d'affirmer ses besoins et de se respecter.

C'est enfin un précieux cadeau à se donner pour un apprentissage en couple. En initiation couple, j'interviens avec une assistante.

Le massage cachemirien est un massage lent, doux et puissant qui se pratique au sol, sur un futon, sur tout le corps et à l'huile.

