LAETITIA GIRALDI

MASSAGE FONCTIONNEL & FASCIATHERAPIE

WELLNESSIA

LIBÈRE TON DOS
& tes tensions

EN 5 MINUTES PAR JOUR

LE GUIDE WELLNESSIA 360°

Comprendre ton corps, soulager tes tensions et prendre soin de toi entre deux séances. Des repères simples, des routines de 5 minutes, zéro prise de tête.

07 67 57 11 59 • 138 Rocade des Playes • wellnessia.massage@gmail.com • www.wellnessia.fr

BIENVENUE

comment l'utiliser au mieux ?

Ce guide n'est pas là pour être lu une fois puis oublié. Il est fait pour être utilisé.
Concrètement.
Lis une page, applique une chose.
Pas plus.
Si tu essaies de tout faire, tu ne feras rien.

Chaque page contient :

- un repère simple pour comprendre,
- un signal corporel à observer,
- une action immédiate à tester.

Tu peux revenir dessus autant de fois que nécessaire. Le corps apprend par répétition, pas par lecture intellectuelle.

L'objectif : t'aider à mieux comprendre ton corps, à soutenir ta récupération et à intégrer des gestes simples dans ton quotidien.
Quelques minutes par jour suffisent lorsque les actions sont régulières.

TU VIENS D'UNE VIDÉO ?

Va directement page 3, « Trouve ta page » : elle t'envoie vers le chapitre qui correspond à ta douleur (dos, souffle, tensions…). Tu reviendras aux bases ensuite.

Ce guide s'inscrit dans une démarche de bien-être. Il ne remplace pas un avis médical.

TROUVE TA PAGE

commence par ce que tu ressens

p. 4 « Je ne sais pas par où commencer. »
Le scan de 30 secondes

p. 5 « Raide au réveil, petits maux de tête. »
Hydratation

p. 6 « Fatigué(e), je mange à la va-vite. »
Nutrition

p. 7 « Assis(e) toute la journée. »
Mouvement

p. 9 « Une douleur qui revient toujours au même endroit. »
Trigger points

p. 10 « Mal au bas du dos, je me relève plié(e) en deux. »
Psoas

p. 11 « Raide de partout, à l'étroit dans mon corps. »
Fascias

p. 12 « Souffle court, stress, tension entre les omoplates. »
Diaphragme

TON CORPS TE PARLE

(et il est beaucoup plus clair que tu ne le penses)

Raideur au réveil, jambes lourdes en fin de journée, fatigue qui s'accumule, respiration courte… ce ne sont pas des bugs. Ce sont des messages.

Règle simple :

- inconfort diffus = besoin de mouvement ou d'hydratation
- tension localisée = surcharge ou manque de récupération
- fatigue persistante = système nerveux sous pression

→ Action immédiate : ce soir, prends 30 secondes pour scanner ton corps de la tête aux pieds. Sans juger. Juste constater.

Nommer une sensation, c'est déjà commencer à la réguler.

TON SCAN DE 30 SECONDES

1. Mâchoire : serrée ou relâchée ?
2. Épaules : collées aux oreilles ?
3. Souffle : il monte dans la poitrine ou il descend dans le ventre ?
4. Dos : une zone qui tire, qui chauffe ?
5. Hanches et jambes : lourdes, raides, ok ?

Note juste ce que tu remarques. Demain, compare.

HYDRATATION

indicateurs clairs

On oublie les litres parfaits et les règles rigides. Le corps donne déjà les infos.

Regarde tes urines en fin de journée (le nuancier ci-dessous) :

- transparent à jaune clair → ok
- jaune foncé → bois un verre maintenant
- ambré toute la journée → ton corps tire sur la corde

Autres signaux fréquents :

- bouche sèche
- maux de tête légers
- raideur musculaire au réveil

→ Action immédiate : demain, ajoute 1 verre d'eau au lever + 1 verre dans l'après-midi. Pas plus. Observe la différence sur l'énergie et les tensions.

TON NUANCIER



PÂLE	PAILLE	FONCÉ	AMBRÉ
Top	Ok	Bois un verre	Alerte

Bon à savoir : des urines jaune fluo après des vitamines B, c'est normal. Et si elles restent très foncées malgré l'eau, parles-en à ton médecin.

NUTRITION

composer ton assiette sans te prendre la tête

Pas besoin de compter, peser ou supprimer.

Une assiette fonctionnelle = 4 briques

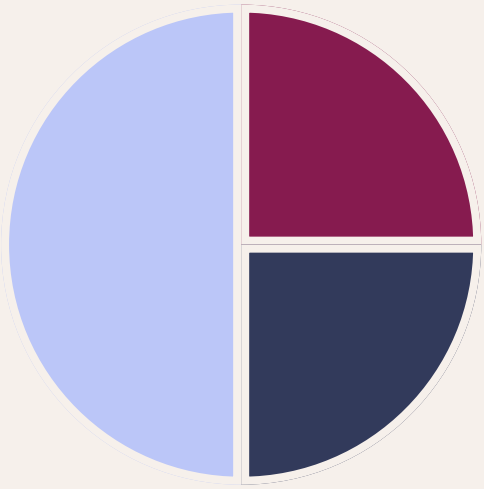
- glucides (énergie) : riz, pâtes, pommes de terre, quinoa
- protéines (réparation) : œufs, poisson, viande, légumineuses
- fibres (digestion, inflammation) : légumes, fruits
- lipides (hormones, cerveau) : huile d'olive, noix, poisson gras

Ajoute des aliments "clés" quand tu peux :

- kiwi → vitamine C
- maquereau, sardine → oméga-3
- amandes, chocolat noir (+70%) → magnésium

→ Action immédiate : au prochain repas, vérifie juste si les 4 briques sont là. Ajuste sans te juger.

TON ASSIETTE EN UN COUP D'ŒIL



½ LÉGUMES
fibres, digestion, inflammation

¼ PROTÉINES
réparation musculaire

¼ FÉCULENTS
énergie

+ UN FILET D'HUILE D'OLIVE
hormones, cerveau

MOUVEMENT

5 minutes valent mieux qu'une heure jamais faite

Le corps déteste l'immobilité prolongée.

Mini-routine express :

- cercles de chevilles (30 sec)
- rotations d'épaules (30 sec)
- cercle de tête (1 min)
- bascule du bassin debout (1 min)
- étirement doux du dos (1 min)
- respiration lente (1 min)

→ Action immédiate : fais-la maintenant ou ce soir.
Littéralement 5 minutes.

Note la différence demain matin.

TA ROUTINE CHRONO

30 s	30 s	1 min	1 min	1 min	1 min
Chevilles	Épaules	Tête	Bassin	Dos	Souffle

Astuce : assis(e) toute la journée ? Programme une alarme toutes les heures et lève-toi 1 minute. Ton dos et tes hanches te diront merci.

RÈGLE D'OR

fais peu, mais fais-le souvent

Ce qui fonctionne vraiment :

- boire un peu plus chaque jour
- respirer 3 minutes régulièrement
- bouger un peu, souvent

Pas besoin de motivation. Juste de répétition.

Le corps aime la constance. Il s'adapte très vite quand on lui donne des signaux clairs.

Tu as les bases. Maintenant, place à tes zones : trigger points, psoas, fascias et diaphragme. Page suivante →

+1

verre d'eau
de plus par jour

3 min

de respiration
lente

5 min

de mouvement
par jour

TRIGGER POINTS

quand la douleur n'est pas là où tu crois

LE REPÈRE

Un trigger point, c'est un petit nœud dans un muscle, sensible à la pression. Sa particularité : il peut envoyer la douleur ailleurs. Un point dans le trapèze peut donner mal à la tempe, un point dans le fessier peut descendre dans la cuisse. C'est la douleur référée : tu masses là où ça fait mal… alors que la source est à côté.

LE SIGNAL

- une douleur sourde, difficile à localiser
- un point précis qui « réveille » ta douleur quand tu appuies
- une tension qui revient malgré les étirements

TA ROUTINE · BALLE DE TENNIS · 5 MIN

1. Cherche : appuie autour de la zone douloureuse, et un peu plus loin, jusqu'à trouver le point qui reproduit ta douleur.
2. Presse : balle contre un mur, pression à 6/10 maximum. Respire lentement 30 à 90 secondes, jusqu'à ce que ça se relâche.
3. Bouge : mobilise doucement la zone 30 secondes (cercles d'épaules, de hanches…).

Maximum 2 minutes par point. Jamais sur un os, la colonne ou une zone gonflée.

⚠ Consulte si : douleur après un choc ou une chute, douleur la nuit qui ne change pas avec la position, fourmillements, perte de force ou fièvre.

En séance, je cherche la source de ta douleur, pas seulement l'endroit où elle se montre.

PSOAS

le muscle caché derrière ton bas du dos

LE REPÈRE

Le psoas relie tes vertèbres lombaires au haut de ta cuisse. C'est lui qui lève ton genou, et il participe à la stabilité du bas du dos. Assis(e) des heures, il reste en position raccourcie. Résultat : il tire sur tes lombaires quand tu te redresses.

LE SIGNAL

- tu te relèves de ta chaise plié(e) et il te faut quelques pas pour te redresser
- une tension dans le pli de l'aine
- le bas du dos qui tire quand tu restes debout longtemps

TA ROUTINE · 5 MIN

1. Fente genou au sol : genou arrière posé, rentre légèrement le bassin, serre la fesse du côté du genou au sol et avance doucement. 30 à 45 s par côté, 2 fois.
2. Jambes sur une chaise : allongé(e) sur le dos, mollets posés sur l'assise, respire lentement 1 min. Laisse le bas du dos se déposer.
3. Pont fessier : 2 × 10. Des fessiers qui travaillent, c'est un psoas qui a moins à compenser.

Bonus : lève-toi toutes les 45 à 60 minutes.

⚠ Ne masse pas ton psoas toi-même à travers le ventre : la zone est riche en vaisseaux et en organes. Consulte si la douleur descend sous le genou, avec fourmillements, perte de force, fièvre ou troubles urinaires.

En séance, je libère ton psoas en toute sécurité, avec le bon placement et les bonnes mains.

FASCIAS

la combinaison qui relie tout ton corps

LE REPÈRE

Les fascias sont un tissu fin qui enveloppe et relie tes muscles, tes os et tes organes, comme une combinaison continue sous la peau. Pense à la peau blanche qui entoure chaque quartier d'orange. Ils aiment le mouvement varié et l'hydratation. L'immobilité, le stress et les vieilles blessures leur font perdre de leur glisse.

LE SIGNAL

- raide le matin, et ça se dénoue en bougeant
- la sensation d'être « à l'étroit » dans ton corps
- ça tire à un endroit… et tu le sens ailleurs

TA ROUTINE FASCIAS · 5 MIN

1. Le grand étirement : allongé(e) sur le dos, étire-toi en diagonale (bras droit, jambe gauche), en bâillant si ça vient. 30 s par diagonale.
2. Balle sous le pied : roule lentement du talon aux orteils, 1 min par pied.
3. Spirales : debout, rotations lentes et amples du buste, bras relâchés, 1 min.
4. Petits rebonds : sur place, genoux souples, talons qui décollent à peine, 30 s.

La règle : varié, progressif, jamais douloureux.

⚠ Consulte si la raideur s'accompagne de gonflement, de chaleur, de fièvre, ou si elle s'aggrave malgré le mouvement.

En fasciathérapie, je travaille ce tissu avec des pressions lentes et précises pour lui redonner de la mobilité.

DIAPHRAGME

ton muscle du souffle… et du calme

LE REPÈRE

Le diaphragme est un muscle en forme de dôme, sous tes poumons. À l'inspiration, il descend : le ventre et les côtes basses s'ouvrent. Au repos, il fait environ les deux tiers du travail respiratoire. Ses piliers s'accrochent sur tes lombaires : un diaphragme crispé peut aussi se faire sentir dans le dos.

LE SIGNAL

- tes épaules montent quand tu inspires
- tu soupires souvent, tu as l'impression de ne pas « remplir »
- une tension en haut du ventre ou entre les omoplates

Test : une main sur la poitrine, une sur le ventre. Laquelle bouge en premier ?

TA ROUTINE · 3 MIN

1. Respiration 4/6 : inspire par le nez 4 s, le ventre puis les côtes s'ouvrent sur les côtés, comme un parapluie. Expire lentement 6 s. 10 fois.
2. Côtes dans les mains : mains sur les côtes basses, inspire pour les écarter dans tes paumes. 5 respirations.

Quand ? Avant de dormir, après une journée chargée, après le sport. Une expiration plus longue que l'inspiration aide ton système nerveux à passer en mode calme.

⚠ Essoufflement nouveau, intense ou au repos, douleur dans la poitrine : consulte un médecin sans attendre (15 en urgence).

En séance, je libère les côtes basses et le diaphragme pour redonner de l'amplitude à ton souffle.

TÉMOIGNAGES
clients

Chloé D. ★★★★★

Des douleurs de plus de 10 ans soulagées

Exceptionnelle ! C'est la première fois que j'arrive à lâcher prise. Laetitia est pleine de connaissance au niveau du corps et est arrivée à soulager des douleurs de plus de 10 ans tout en douceur et très à l'écoute. C'est validé 100 %

Niko ★★★★★

Des épaules plus légères dès la fin de la séance

J'ai été sincèrement bluffé par les effets de la séance. Dès la fin, j'ai senti mes épaules beaucoup plus légères, avec une vraie sensation de mobilité retrouvée. (...) Elle m'a donné des exercices pour chez moi, donc il y a un vrai suivi entre les rdv.

Elisa K. ★★★★★

Cou débloqué, douleurs disparues

Le soin m'a fait énormément de bien : mon cou est débloqué et les douleurs liées aux tensions ont disparu. Je ressors vraiment soulagée et détendue. Je recommande sans hésiter !

★ 5/5 sur 43 avis Google

ET TOI, TU EN ES OÙ ?

Cabinet à Six-Fours-les-Plages (83)

Réservation en ligne sur wellnessia.fr

Une question avant de réserver ? 07 67 57 11 59

ET MAINTENANT ?

passer du général au sur-mesure

Ce guide te donne les bases. Mais si tes tensions sont installées depuis des mois, ou qu'elles reviennent malgré tout, ton corps a besoin d'être lu dans son ensemble.

TA PREMIÈRE SÉANCE IDÉALE : LE POINT ZÉRO
1h30 · 150 €
Un vrai check-up complet (méthode BELTRA), des tests de mobilité, un soin ciblé sur ce qui bloque vraiment, et ton compte rendu personnalisé avec tes exercices pour la suite.

ENSUITE : LE SUIVI MENSUEL
80 €/mois · sans engagement
Une séance par mois pour que ton corps garde ce qu'on a libéré. Tu arrêtes quand tu veux.

Parce que le massage ne s'arrête pas à la table : il continue dans la façon dont tu prends soin de ton corps au quotidien.

RÉSERVE TON POINT ZÉRO

En ligne sur www.wellnessia.fr (réservation Planity)

Par téléphone : 07 67 57 11 59

Sur Instagram : @wellnessia.massage

Le massage est un point de départ.
Ce que tu fais ensuite fait toute la différence.

WELLNESSIA · MASSAGE FONCTIONNEL · FASCIATHÉRAPIE ·

360°

• L'EXPERTISE À PORTÉE DE MAIN •

Un besoin ? Envie de prendre soin de toi ? Parlons-en !

07 67 57 11 59 • 138 Rocade des Playes • wellnessia.massage@gmail.com • www.wellnessia.fr