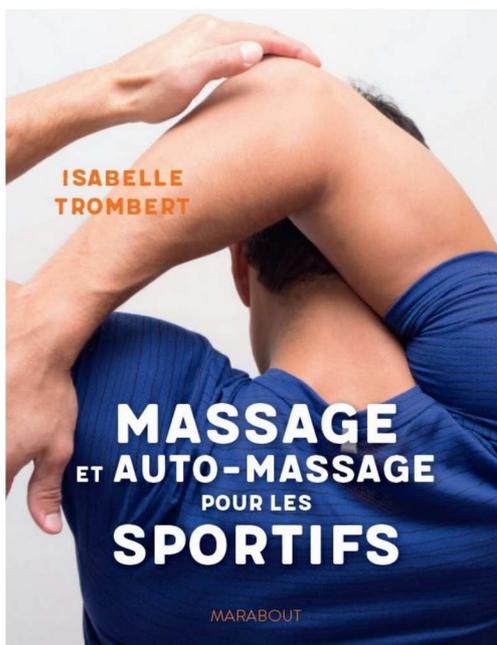


Communiqué
DE
PRESSE

Isabelle TROMBERT Experte Massage Sportif

Aout 2017

Isabelle TROMBERT signe, cette année, 2 ouvrages incontournables sur le bien-être des sportifs:



MASSAGE et AUTO-MASSAGE pour les SPORTIFS

Premier livre francophone sur le sujet, permettant aux sportifs de bien se préparer au sport, mais aussi de récupérer (contractures, courbatures etc...).

Après une présentation générale de l'importance des massages et de la physiologie du sportif, le livre présente les 7 mouvements fondamentaux du massage et de l'auto-massage avant de proposer des massages et automassages spécifiques par zone du corps et par types de besoins, ainsi que des séances spécifiques par type de sport, pour la préparation physique mais aussi pour la récupération après l'épreuve.

Editions Marabout

19 €



**Isabelle
TROMBERT**

Praticienne certifiée en Massage de Bien être, Somatothérapeute en Relation d'Aide par Le Toucher, Aromathérapeute formée à l'école des plantes, le savoir qu'elle transmet se base sur de nombreuses années de pratique en clientèle et d'enseignement. Elle pratique une pédagogie intuitive permettant aux novices d'acquérir un toucher juste et aux masseurs confirmés d'affiner leurs techniques.

Isabelle Trombert a ouvert en 2004 sa première école de massage à Briançon, dans les Hautes-Alpes.

Elle dirige également un réseau de cinq spas hauts de gamme et spécialisés dans les techniques de massage, à Paris et dans les Hautes-Alpes.

 www.isabelletrombert.com

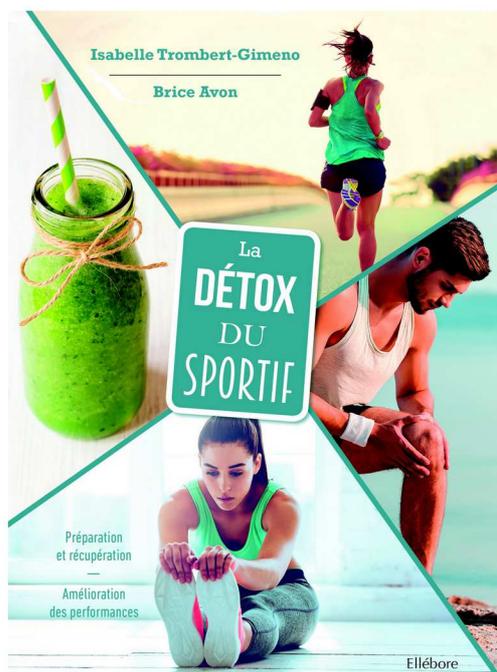
CONTACT PRESSE

Cyril CASTRES

E-mail : cyril.ahimsa@gmail.com

Tel : +33 (0)9 72 42 03 80

GSM : +33 (0)6 73 49 19 62



La DÉTOX du SPORTIF

Ce livre complet et illustré présente es mouvements fondamentaux du massage et de l'auto-massage tout en proposant des manipulations spécifiques à chaque zone du corps.

C'est un incontournable pour les sportifs désireux d'améliorer leurs performances physiques tout en conservant un corps sain et en parfaite santé.

Éditions ELLÉBORE

19 €

Retour sur une spécialisation unique en France

Isabelle, comment, alors que vous êtes une masseuse de SPA en êtes vous venue à vous spécialiser dans le massage sportif ?

J'ai, depuis 15 ans, exercé principalement mon métier à Briançon, dans les Hautes-Alpes une ville tournée à 100% vers la pratique sportive.
Stations de ski, Tour de France ... Là bas, toute ma clientèle pratique le sport à l'année. Incontestablement, il m'a fallu devenir extrêmement technique et précise pour répondre à leurs attentes.

Qu'est ce qui est si différent, entre un massage sportif et un massage classique de détente ?

Tout d'abord, la précision du geste.
Il est nécessaire que le praticien soit très bon en anatomie palpatoire, trouver de façon exacte les insertions et attaches musculaires.
Il mobilise, étire, et crée du mouvement, de façon plus importante que pour un soin classique.
Il est pédagogue, il enseigne les étirements dont son client peut avoir besoin et lui explique précisément ce qui se passe dans son corps.
Le praticien a aussi une grande expérience des corps, il sait "écouter" le tissus pour ne pas pratiquer sur une zone blessée.
Seuls les kinésithérapeutes ont la compétence d'accompagner une pathologie ou une rééducation, ce n'est pas notre cas, et le spa-praticien doit parfaitement connaître ces limites.
C'est tout ce que j'explique dans mes livres.

N'est ce pas très intense comme massage ?

Oui, c'est évidemment une pratique très intense pour les clients comme pour les praticiens et cela nous demande d'être en excellente conditions physiques nous aussi !
Les pressions exercées sur les tissus peuvent parfois devenir très profondes, nous devons, pour ne pas nous blesser, savoir placer notre corps, utiliser nos coudes ou avant bras, parfois les poings ...

Est ce qu'au delà du confort de la récupération, le massage sportif améliore aussi les performances ?

Très clairement, OUI !
Lorsque nous massons un sportif, il apprend aussi à mieux connaître et ressentir son corps, nous le conseillons sur les étirements à pratiquer, sur la détox, sur l'hydratation, sur l'alimentation, l'acidité ... Il sait, ensuite, exactement quoi faire.
Il comprend ses petits "bobos", entend les messages de ses petites douleurs, les anticipe.
Un praticien AHIMSA sait aussi ressentir les déséquilibres posturaux et indiquer au sportif ce qu'il doit réajuster dans son mouvement, ou lui donner des "éducatifs" pour parfaire son geste ou sa posture avec son entraîneur.

En quoi étiez vous légitime pour écrire ces livres ?

Je pratique et enseigne le massage depuis plus de 15 ans.
J'ai formé des centaines d'élèves et massé des milliers de personnes...
J'ai travaillé avec des dizaines de professeurs dans l'école de massage AHIMSA que je dirige.
Ensemble, l'expérience de chacun et la somme de tous nos apprentissages m'a permis d'atteindre un très haut niveau de savoir-faire et de compétence.
Il était normal de le retransmettre.

Où se faire Masser ?

PARIS

AHIMSA
Institut Ingrid Millet
9, rue Royale
Paris Faubourg

HAUTES-ALPES

AHIMSA Le Spa
Le Pré du Moulin
6 Avenue Général De gaulle
Briançon

AHIMSA
Hôtel Alliey & Spa
11, rue de l'école
Monetier les Bains
Serre Chevalier

AHIMSA Clarée
La Joie de Vivre
Hameau de Salle
Névache

 +33 (0)9 72 42 03 80
 www.spa-ahimsa.com

Où se Former ?

PARIS

IFPM Nanterre
4 Boulevard du Levant
Nanterre

HAUTES-ALPES

AHIMSA Le Spa
Le Pré du Moulin
6 Avenue Général De gaulle
Briançon

CONTACT PRESSE

Cyril CASTRES
E-mail : cyril.ahimsa@gmail.com
Tel : +33 (0)9 72 42 03 80
GSM : +33 (0)6 73 49 19 62