

La stone thérapie

par **Sophie MEYER**
et **Elodie d'ASTELE**,
Esthéticiennes.

C'est Valérie Holozet, une charmante et surtout très professionnelle esthéticienne de Megève, qui va vous faire découvrir ce nouveau soin très en vogue actuellement dans les plus grands spas.



L'esthétique, Valérie, est tombée dedans quand elle était toute petite, car sa maman est également esthéticienne. Cette dernière fut d'ailleurs une pionnière en créant, voici déjà plusieurs années, l'un des tous premiers centres de soin Phytomer à Toulon.

Valérie s'est spontanément intéressée très jeune aux soins et aux produits de beauté, mais c'est seulement après avoir terminé ses études qu'elle s'inscrit à l'école d'esthétique Yvan Latour de Marseille. Après l'obtention de son C.A.P., pour parfaire sa formation, elle suit de nombreux stages (dont entre autres ceux de Phytomer, d'Anne Sémonin, de drainage manuel méthode Vodder, d'aromathérapie chez Vie Arôme, ou de perfectionnement en anglais chez Greta Arve Faucigny) ; c'est pourquoi, son parcours professionnel est remarquable.

Elle commence en 1991 en tant que représentante en cosmétiques pour plu-

sieurs laboratoires, puis, en 1994, elle travaille, durant 7 ans, dans le splendide centre de remise en forme de l'hôtel «Les Fermes de Marie» à Megève.

D'abord employée responsable, puis formatrice, en septembre 2001, elle prend son indépendance en ouvrant «La Cabine de Valérie» dans le Spa du superbe hôtel «Mont-Blanc» à Megève. Sa cabine est «cosy» et décorée avec beaucoup de goût dans un style purement montagnard avec de magnifiques meubles en bois massif, ainsi que des flacons en verre peints à la main par sa maman pour la petite note personnelle. Valérie y reçoit une clientèle très sélecte, aussi bien féminine que masculine ; la parité étant presque respectée, ce qui est extrêmement rare en esthétique. Elle a la chance de soigner de nombreuses célébrités, qui lui sont fidèles, appréciant son professionnalisme et sa disponibilité (en effet, en saison, elle travaille 7 jours sur 7). Au program-

me : un vaste choix de soins du visage et du corps, mais ce que préfère Valérie, c'est travailler de la tête aux pieds au cours d'une même séance avec des prestations personnalisées, tout en utilisant principalement les merveilleux produits des «Fermes de Marie» à base de plantes de montagne.

Afin de rester toujours au top, c'est en 2000, que Valérie s'initie à la stone thérapie avec la méthode de Mary Hannigan.

LE MASSAGE AUX PIERRES

Cette méthode consiste à associer les bienfaits des techniques de massage et les propriétés des pierres volcaniques, appelées basaltes.

La puissante énergie des pierres est connue pour ses facultés à créer une harmonie et un flux d'énergie positive, permettant d'atteindre un état de calme ou de méditation.

Il existerait deux origines connues pour la stone thérapie : la première ayurvédique et la seconde amérindienne. La version de Valérie, issue de la méthode américaine de Mary Hannigan, s'inspire des

indiens d'Arizona ; ces derniers, très proches de la nature utilisaient très fréquemment les pierres chaudes comme moyens thérapeutiques naturels.

Il y a trois manières d'utiliser les pierres :

1 - **La technique du chaud-froid, qui consiste à chauffer un galet et à en refroidir un autre**, de les laisser poser sur des points précis quelques secondes, puis de les intervertir de place à plusieurs reprises.

2 - **La pratique la plus utilisée en esthétique qui revient à utiliser les pierres comme des instruments de massage.** Les pierres peuvent être chauffées. Dans ce cas, choisissez des pierres basaltiques volcaniques de couleur foncée. Ces pierres formées par la sédimentation ont une texture très douce qui facilite le glissement et elles possèdent des propriétés de conductivité thermique très importantes. Pour un soin avec des pierres froides, travaillez plutôt avec des galets de marbre blanc, qui se refroidissent très rapidement au congélateur.

Si vous souhaitez alterner un massage avec des pierres chaudes et des pierres froides, il vaut mieux commencer avec les pierres chaudes pour créer une vasodilatation et terminer avec les pierres froides afin de resserrer les pores.

3 - **L'utilisation des pierres sur les différents points d'acupuncture**, par simples pressions ou avec la pratique de la moxibustion, qui consiste à faire chauffer les pierres avec un système d'encens, afin de diffuser la chaleur tout doucement dans les pierres ; cette technique s'apparentant d'avantage à de la thérapie.

Le massage aux pierres chaudes

Le soin de Valérie Holozet est un massage aux pierres chaudes.

Il permet de diminuer le stress, les tensions et la fatigue. Il crée une vasodilatation des capillaires, une augmentation du métabolisme et améliore la circulation sanguine. Il estompe les tensions musculaires et élimine les toxines. En équilibrant les flux d'énergie et en neutralisant les énergies négatives, il harmonise le corps et l'esprit. Enfin, il apporte une profonde détente et un bien-être immédiat, ainsi qu'une excellente



La stone thérapie

recharge énergétique quelques heures après son exécution.

Cette technique plait beaucoup à la clientèle masculine, les hommes étant très sensibles au rapport avec les pierres.

Les contre-indications spécifiques d'un massage aux pierres chaudes sont tous les problèmes circulatoires : mauvaise circulation sanguine ou fragilité capillaire. Egalement, ce soin est fortement déconseillé aux peaux sensibles ou coupées.

