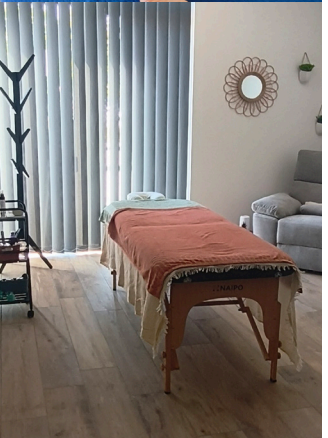
INTERVIEW









ROANNE ET CÔTE ROANNAISE : UN MOMENT **POUR SOI AVEC TUINA ET BIEN-ÊTRE !**

Praticienne en médecine traditionnelle chinoise (MTC), Sandrine vous propose un travail de fond sur les déséquilibres à l'origine de vos maux. Grâce à une carte de soins comme le Tuina, sa spécialité, elle saura également vous apporter un moment de détente et de bien-être.

POURQUOI ET COMMENT VOUS ÊTES-VOUS FORMÉE À LA MTC ?

Sportive depuis l'enfance, j'ai très tôt pris conscience du lien entre équilibre physique et mental. Après des études en sciences du sport, j'ai travaillé pendant 20 ans dans le marketing et la communication, un métier sédentaire où l'on vit dans l'urgence. Avec l'arrivée de mes enfants, le stress s'est installé et des maux sont apparus. Ce sont des séances de MTC qui m'ont aidée à aller mieux. J'ai alors voulu comprendre et en faire bénéficier les autres : je me suis formée au massage Tuina auprès d'enseignants reconnus, puis à la MTC lors d'un cursus complet de 4 ans à Lyon.

À QUI S'ADRESSENT LES SÉANCES DE MTC ?

À tout le monde, et peut-être à vous ! Le grand principe de la MTC, c'est la prévention : inutile d'attendre d'aller mal pour prendre soin de soi. Mais elle peut vous aider dans de nombreuses situations : sommeil perturbé, stress, fatigue, tensions musculaires ou articulaires, inconforts digestifs ou liés à la ménopause… La médecine traditionnelle chinoise recherche l'origine du déséquilibre et s'inscrit en complément d'un suivi médical, jamais à sa place.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE EN MTC ?

Tout commence par un temps d'échange et d'observation, qui me permet d'établir un bilan énergétique. Vient ensuite le massage Tuina, ma spécialité : un massage chinois à la fois profond et enveloppant, qui combine de nombreuses techniques pour dénouer les tensions et relancer l'énergie. Je le complète selon les besoins par la stimulation de points énergétiques, la pose de ventouses, la réflexologie auriculaire ou la moxibustion. J'apporte également des conseils en diététique chinoise, ainsi que des exercices physiques ou d'automassage à refaire chez soi.

QUELS SOINS À LA CARTE PROPOSEZ-VOUS ET POUR QUI ?

Pour celles et ceux qui souhaitent simplement profiter d'un massage Tuina et s'accorder un vrai moment de bien-être, je propose des séances sans bilan énergétique complet : massage Tuina (habillé ou à l'huile), mais aussi drainage lymphatique (méthode Vodder) ou réflexologie plantaire chinoise, toujours adaptées au niveau de fatigue, aux tensions et aux attentes du moment.

Sur présentation du magazine,

PROFITEZ DE 10 % DE REMISE

sur votre première séance réalisée avant le 31 décembre 2026.
Et pour Noël, pensez aux bons cadeaux !

INFOS PRATIQUES
Tuina & bien-être – Sandrine Mastroviti
Roanne et Saint-André-d'Apchon
06 51 24 04 38 – Réservation en ligne : www.tuina-bien-etre.fr

Tuina
& bien-être