

## Laujuzan – Des massages relaxants dans un cadre apaisant

Sophie Gabarra offre soin Reiki, massage ayurvédique etc.



Laujuzan – Des massages relaxants dans un cadre apaisant

« On ne sait pas se relaxer de nos jours ! » Voilà ce que l'on entend journallement. Et cela ne s'arrange pas : les transports et la circulation dans les villes et les banlieues, les médias à l'affût de tout ce qui va mal dans le monde : il y a de plus en plus de râleurs et de raisons de râler...

Heureusement, le Gers est une terre préservée où l'on peut se ressourcer dans une nature accueillante, où la vie suit encore le rythme des saisons. De plus en plus de Français et d'étrangers en prennent conscience et viennent y passer de plus en plus de temps.

Outre les hôtels, une multitude de chambres d'hôte et de gîtes s'offrent à ceux qui recherchent calme et détente. Et certains gîtes en offrent plus. Comme les gîtes du Burguet, dont le site est calme, beau et en pleine campagne. C'est là que Le Journal du Gers a rencontré Sophie-Frédérique Gabarra, qui ne demande qu'à offrir son savoir-faire dans plusieurs techniques de relaxation. Bien sûr, ce sont des soins « de relaxation » qui ne font pas l'objet d'ordonnances et ne sont pas pris en compte par la Sécurité sociale. À noter qu'ils ne s'adressent pas seulement aux clients des gîtes du Burguet, mais à toutes les personnes intéressées (1).

### Des soins très complets

Sophie-Frédérique Gabarra est gérante des deux gîtes (qui ont chacun leur piscine) et elle a donc ouvert une salle de soin en mai 2017. Tout d'abord, elle propose le soin Reiki, dont l'ambition est de soulager la souffrance, d'apporter le calme mental par l'imposition des mains. Le Reiki lui a tellement apporté de bien-être qu'elle l'a étudié jusqu'au niveau professionnel (elle a obtenu 3 niveaux).

Pour ceux qui le souhaitent, Sophie-Frédérique peut avoir recours à l'hypnose thérapeutique en vue de soigner des pathologies importantes (dépression, stress, arrêt du tabac etc.).

Un autre aspect des talents de Sophie-Frédérique, c'est le massage ayurvédique. Celui-ci peut viser à détendre ou à faire récupérer le tonus. Ce massage indien est pratiqué par tout le monde en Inde depuis des millénaires.

Ce n'est pas tout : en 2016, Sophie-Frédérique a suivi le cursus des Chakras Cristal (2) avec Véronique Solana, « formatrice renommée, auteur d'un livre à ce sujet », nous dit-elle.

Enfin, dernier talent développé par notre spécialiste : l'utilisation des huiles essentielles et des Fleurs de Bach (3).

(1) Les gîtes du Burguet 32110 Laujuzan (tél.: 06 42 89 82 38 – courriel: [sophie.gabarra32@.fr](mailto:sophie.gabarra32@.fr)). (2) Discipline ésotérique (<http://www.chakrascristal.fr/>). (3) Les fleurs de Bach sont des extraits liquides de plantes qui ont un effet positif sur des émotions et des humeurs dérangeantes comme l'angoisse, la dépression, le manque de confiance en soi, le stress et toutes autres émotions (d'après <https://www.conseilfleursdebach.fr/les-fleurs-de-bach/utilisation-des-fleurs-de-bach.htm>).



Le domaine du Burguet à Laujuzan