



# Focus sur les Soins de la parenthèse Bien-être

## Les massages relaxants aux huiles

*Massages sur l'ensemble du corps*

*Ces massages se reçoivent en sous-vêtements allongé sur une table de massage.*

- **Massage bien-être** combinant les techniques des massages Californien et Suédois et ponctué de quelques manœuvres de drainage.
- **Massage bien-être** combinant les techniques des massages Californien et Oriental enveloppant, structurant et sécurisant composé de manœuvres légères et fluides partant d'effleurages doux et enveloppants, jusqu'à des pressions glissées plus profondes pour détendre les tensions.
- **Massage balinais** offrant le parfait équilibre entre la douceur et la tonicité dont le corps a besoin pour se ressourcer avec des étirements.
- **Massage polynésien** inspiré du Lomi-Lomi et effectué par la pression et les mouvements des avant-bras, des phalanges et des poings.

**Les bienfaits physiques** : un assouplissement de la peau, une détente musculaire induite par une pression adaptée, l'optimisation de la circulation sanguine et lymphatique favorisant la détoxification de l'organisme.

**Les bienfaits émotionnels** : une aide à désamorcer les mécanismes du stress, à se ressourcer, à s'ancrer dans le moment présent, à lâcher prise, à se remettre en contact avec les parties de son corps endormies.

## Les massages toniques et énergétiques

- **TUI NA (origine : Chine)** – massage sur l'ensemble du corps

*Ce massage se reçoit habillé dans une tenue ample et confortable et allongé sur une table de massage.*

Massage de prévention depuis 5000 ans, il permet la libre circulation de l'énergie dans tout le corps grâce à la stimulation des points et méridiens d'acupression. Anmo « la main qui effleure pour donner la sérénité » et tuina « pousser, tirer le long d'un trajet et saisir ». Il procure une relaxation physique et mentale et par son action sur la circulation sanguine et lymphatique, il favorise la récupération musculaire aidant ainsi le corps à éliminer l'acide lactique et la fatigue.

- **AMMA ASSIS (origine : Etats-Unis)** – massage sur le dos, les épaules, le cou, les bras et la tête

*Ce massage se reçoit habillé et la personne se positionne sur une chaise ergonomique conçue pour favoriser la détente.*

Ce concept avant-gardiste est issu du massage chinois et du shiatsu avec pour objectif de diminuer le stress en un laps de temps court (15 à 20 minutes), de déverrouiller les articulations et d'assouplir les tendons, de contribuer à la prévention des Troubles Musculo Squelettiques et d'améliorer la capacité respiratoire. Il a l'avantage de pouvoir se pratiquer aisément en entreprise, où il apporte au salarié un bien-être du corps et de l'esprit, afin qu'il soit plus efficace.



# Focus sur les Soins de la parenthèse Bien-être

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*Ce massage se reçoit habillé dans une tenue confortable et allongé sur une table de massage.*

La réflexologie plantaire trouve ses racines au cœur des anciennes civilisations de Chine, d'Inde et d'Egypte et est fondée sur la théorie selon laquelle la voûte plantaire, riche en terminaisons nerveuses, est une exacte représentation du corps. Chaque zone réflexe correspond à une partie très précise de l'organisme.

Ce massage des pieds à la fois stimulant et relaxant, se pratique par pressions sur les points réflexes des orteils, de la voûte plantaire et du talon. Le but de la réflexologie plantaire est d'éliminer les tensions et de rétablir un réel équilibre corporel et énergétique.

Cette technique de massage traditionnel renforce le système immunitaire favorise et l'élimination des toxines. Les tensions liées à la marche ou au piétinement disparaissent.

## Les massages spécifiques

### Massage crânien (origine : Inde)

*Ce massage se reçoit en sous-vêtements allongé sur une table de massage.*

Technique de gestion du stress par excellence, ce massage aide le receveur à apaiser l'agitation mentale et à sortir de sa tête. Son approche cible le dos, la nuque, le cuir chevelu et le visage pour calmer le vent des pensées et à retrouver un équilibre durable. La lenteur de ce massage hypnotique invite au retour à soi et ancre dans le moment présent. Idéal pour les personnes ayant une surcharge mentale importante ou ayant une préparation mentale (examen, entretien, compétition sportive – 2 jours avant).

**Réflexologie faciale** : Il procure une profonde relaxation et participe à l'apaisement de l'esprit.

**Massage spécial dos** pour prendre soin de cette zone de votre corps soumise aux tensions autant physiques que psychologiques par des positions de travail prolongées ou répétées mettant à mal l'axe vertébral.

ou

**Massage spécial jambes** : Une relaxation et une légèreté retrouvées pour vos jambes lourdes ou fatiguées et induites par un massage revitalisant.

**Massage délassant du dos, du cuir chevelu et de l'arrière des jambes**