

Par zone

Entre 20 et 40min il est l'idéal pour un besoin spécifique, une détente ciblée.

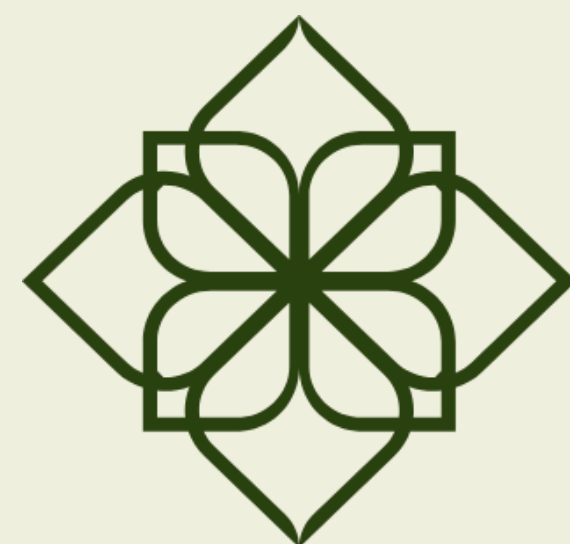
- Dos
- Nuque / Cuire chevelu / visage
- Jambes / pieds
- Bras / mains



Détente

Le massage détente permet de relâcher les muscles, de se libérer des tensions musculaires, de stimuler la circulation sanguine et de se débarrasser des toxines. En plus de cela, il renforce votre système immunitaire.

Le massage permet donc de réduire les petits maux physiques mais également d'apporter une détente et sensation de bien-être. C'est pour cela que l'on entend souvent dire qu'un massage est aussi bon pour le corps que pour l'esprit.



Tonique

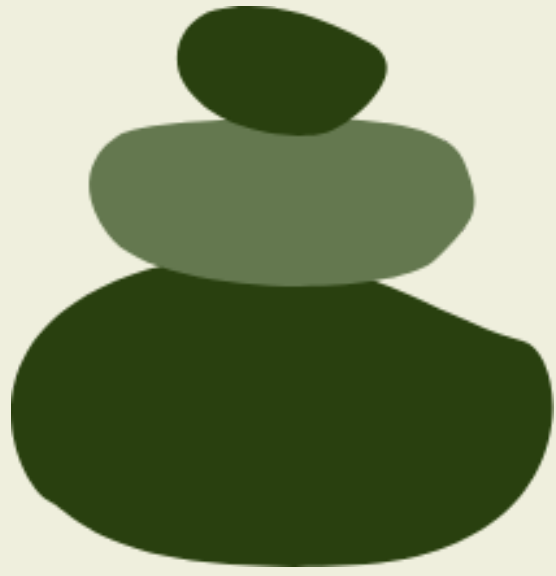
Le corps subit régulièrement des efforts intenses et souffre souvent de courbatures et de fatigue. Des pressions énergiques répétées sur les zones douloureuses permettent d'éliminer les toxines, de détendre les muscles et de soulager le corps. Par ailleurs, la circulation sanguine se trouve stimulée et les membres retrouvent leur légèreté. Que vous soyez sportif ou que vous ayez simplement subi un long effort physique, ce moment de bien-être haut de gamme est idéal pour se régénérer le corps et s'apaiser l'esprit.



Future maman

La grossesse est sans doute le moment où l'on aspire le plus à être massée et chouchoutée.

Soulager les articulations et les tensions au niveau du dos, améliorer la circulation, la digestion et la respiration, ou simplement se détendre et se faire du bien : le massage prénatal possède mille vertus dont on aurait tort de se priver.



Pierres chaudes

Le massage aux pierres chaudes est unique en son genre et ses effets ne sont égalés par aucune autre technique.

En agissant directement sur la température du corps il augmente sa vitalité.

Il permet de détoxifier l'organisme, d'améliorer la circulation sanguine et de lâcher prise. Il permet de se ressourcer, il est antistress et lutte contre la rétention d'eau. Vous êtes relaxée physiquement, mais aussi mentalement. Petit à petit, vous prenez pleine conscience de votre corps et vous vous le réappropriiez. Le contact avec l'élément naturel que sont les pierres permet une détente profonde.



Amma

Le massage AMMA assis, massage assis par excellence, est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.

Sans danger, rapide, pratique, efficace, le AMMA assis procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps.



Scéance de relaxation

Mêlant techniques de respiration, relâchement musculaire, visualisation pour enfin atteindre le lâcher-prise.

La relaxation est un processus par lequel nous apprenons à nous détendre, à baisser son niveau de vigilance afin de prendre du recul, et d'évacuer les effets négatifs du stress sur l'organisme et sur l'esprit.