



Les Massages Ô Bien-Être

LES MASSAGES DE RELAXATION ET DE DÉTENTE

MASSAGE « BEAUTE JAPONAIS DU VISAGE »

La pratique de ce massage a été transmise de maître à l'élève depuis le XVème shiatsu ; technique Japonaise de thérapie manuelle : issue de la médecine chinoise. Il a pour objet de stimuler l'énergie du corps à partir du visage... :

Ce massage est aussi un excellent « lifting naturel », pourquoi ? : Un des premiers objectifs est de stimuler les nerfs faciaux et d'activer le flux sanguin grâce à une gestuelle originale et ludique (percussions, tapotages, pétrissages, lissages...) sur tout le visage (le cou, crâne et les épaules sont aussi concernés). Il aide à tonifier, hydrater, Repulper, détoxifier, oxygéner et nourrir la peau.

Un véritable travail de relaxation s'enclenche... il est alors temps à l'acupression d'intervenir. Celle-ci est légère, souple et stimulante. Elle questionne certains points de méridiens aussi. Un travail énergétique profond qui aide à éliminer, à faciliter la circulation comme celle des émotions et des pensées...

Le visage apparaît après une séance plus détendu et plus ouvert. Les muscles étant plus décontractés, ils retrouvent à la fois de la fermeté et de la souplesse !

Merci Mesdames de venir pour cette séance de massage sans maquillage.

Pour ce massage j'utilise une huile d'amande douce Bio, un brumisateur d'eau minérale, et l'eau de bleuet.

CALIFORNIEN :

C'est par excellence le massage-bien-être de la détente et de la relaxation. Une relaxation profonde sur l'ensemble du corps dans le but d'améliorer le bien-être en régulant le système nerveux et en procédant à une détente musculaire globale. Ce massage-bien-être à l'huile (à la lavande) est composé de manœuvres légères et fluides sur l'ensemble du corps...

Le massage Californien aide à diminuer le stress, à avoir un meilleur équilibre nerveux, à améliorer le processus digestif, à obtenir une plus grande souplesse du tissu conjonctif.

Un bien-être globale important garanti.

MASSAGE-BIEN-ETRE CHINOIS DES 3 RIDES

Ce massage-bien-être chinois est transmis de mère en fille depuis des siècles.

Par des mouvements légers et harmonisants, cette technique corporelle favorise l'hydratation, la tonification des tissus et aide donc à atténuer les rides, la fatigue...

Ce massage augmente les pensées positives, il apporte indiscutablement une relaxation profonde, un relâchement corporel et facial surprenant, une réelle sérénité.

LE DEEP TISSUE

Le Deep Tissue vient des Etats-Unis et du Canada. Son but ?

Œuvrer en profondeur sur les zones musculaires afin de permettre aux tensions récurrentes de lâcher, aux crispations chroniques de se dissoudre. Ce massage convient idéalement à tous ceux qui ont besoin « de sentir leurs muscles ». C'est un massage qui libère et expurge les toxines. Il trouve naturellement sa place dans le cadre de la récupération physique et la remise en forme. Par sa spécificité-lent et profond- ce massage ravit tous ceux qui recherchent à mobiliser leur corps, à le stimuler. Il remporte un vif succès et fidélise une clientèle à la recherche d'un toucher direct et profond. Incontestablement, « il relaxe en mode dynamique ».

PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE JAPONAISE

LE REIKI :

Le Reiki est une pratique énergétique ancestrale redécouverte à la fin du 19^{ème} siècle par le japonais, le Dr Mikao Usui.

Avec simplicité et efficacité, le Reiki libère les potentiels énergétiques dont chaque être est détenteur. Il harmonise les courants d'énergie dans le corps, apporte détente, bien-être et enlève les blocages à tout niveau : émotionnel, physique, organique... Une pratique subtile et surprenante.

Pratiqué habillé sur table de massage.

*Très adapté pour enfants, femmes enceintes..

MASSAGES BALINAIS

Le PIJAT KEPALA

Ce massage balinais à l'huile vise à un relâchement sur la partie haute du corps: le haut du dos, épaules, trapèzes, cou, nuque, crâne et visage. Cette zone est considérée comme la zone «volontaire de contrôle» qui se tend et parfois se crispe. Pour la première partie du massage vous serez assis sur un tabouret, ensuite allongé sur la table de massage. La gestuelle composée de lissages, et d'étirement est suivi par des mouvements d'ouverture du visage.

Le Pijat Kepala est un massage unique, singulier et très relaxant ! Séance de 30 min. à 30€

En plus on peut l'associer au PIJAT BALI...La séance de 1h30 à 75€

LE PIJAT BALI :

Depuis des siècles, le massage est un rituel ancré dans la culture balinaise. Le Pijat Bali est le grand massage balinais par excellence ! Il s'adresse particulièrement à ceux qui apprécient un toucher musculaire sur l'ensemble du corps. Il propose bien plus qu'un temps de relaxation.

Son objectif est d'amener le corps à « lâcher prise ». Il lui propose aussi de s'équilibrer en éliminant. Drainant il joue un rôle bénéfique sur l'ensemble de l'organisme.

Le Pijat Bali est un massage qui se déroule par les 5 éléments : ether, air, feu, eau et terre-ce qui lui donne un mouvement dynamique. Il se révèle ainsi stimulant et tonifiant. Un massage complet, riche et original !

MASSAGES ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

LE TUINA DE BIEN-ÊTRE :

Né il y a plus de 3000 ans en Chine, le massage de tout le corps *Tui* (=appuyer) *Na* (=tirer) est un coup de fouet naturel pour l'organisme. En agissant sur les méridiens et les points d'acupuncture, il rétablit la circulation énergétique dans le corps. Il associe des mouvements de pressions avec les doigts, les mains et les bras.

Le massage *TUINA* puise ses origines dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Le *TUI NA* est une des branches de la MTC avec la pharmacopée, la diététique, l'acupuncture et le *Qi Gong*. La MTC a été reconnue par l'OMS.

Son objectif ; relancer la circulation du « *Qi* », soit l'énergie vitale, pour dissoudre les tensions musculaire et dénouer les blocages. Le *TUINA* renforce la vitalité, régule le stress, ré-harmonise la circulation de l'énergie souvent perturbé par le stress, les impacts émotionnels, les chocs psychiques. Idéal aussi pour répondre aux tensions dues à des efforts physiques important (sportifs ou autres).

A NOTER : Ce massage de tout le corps se déroule sur table, sans utilisation d'huile. Le massage se fait pour une partie habillé : prévoir un pantalon souple (pour le sport par exemple). Le dos reste dénudé.

REFLEXOLOGIE

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE :

Elle a pour but de détendre et d'assouplir les pieds, de stimuler toutes les zones réflexes correspondants à l'ensemble du corps. Elle contribue à équilibrer les différents systèmes de l'organisme en stimulant une partie affaiblie et pour en apaiser une autre trop active.

Ce bien-être passe aussi par un déblocage des tensions physiques et psychiques.

Ce n'est pas étonnant que les Chinois aient ce proverbe qui dit : «le sourire vient des pieds»

MASSAGES AYURVÉDIQUES DE BIEN-ETRE

LES MASSAGES AYURVEDIQUES (INDIEN TRADITIONNEL) :

En Inde, le corps humain est considéré comme un temple et il est demandé à chacun de veiller sur lui. Il s'agit de nourrir et de l'entretenir, de veiller à ce qu'il soit dans de bonnes conditions pour qu'il puisse accomplir toutes les fonctions naturelles mais aussi qu'il soit le lieu privilégié d'un développement spirituel ...

AYURVEDA est un terme sanskrit qui veut dire « science de la vie ». *AYUR* signifie *VIE* et *VEDA* se traduit par science ou par connaissance...

L'ayurveda est âgée de plus de 3000 ans av J.C mais elle a toujours su s'adapter à la modification des conditions de vie de l'être humain. Face à des symptômes actuels liés au stress, à la fatigue, à la modification alimentaire et chimique de notre environnement, ses réponses sont plus que satisfaisantes. L'ayurveda est une approche dynamique, toujours en mouvement. Elle a obtenu en 1980 le même statut que la médecine occidentale au Congrès National de l'Inde et est reconnue par l'OMS . Rien qu'en 10 ans, plus de 450 Centres et structures *AYURVEDIQUES* se sont créés en INDE.

Les massages Ayurvédiques (sauf l'Abhyanga) se pratiquent au sol sur un futon selon la tradition Indienne...pour être bien ancré et pour être en contact avec la terre, notre terre nourricière..

MASSAGES AYURVÉDIQUES DE BIEN-ETRE SUITE...

LE SARVA PRÂNA

Un massage de dos stimulant et tonifiant pour enlever les tensions du dos du stress, jardinage, travail mental...
Il est également excellent avant un effort sportif pour une meilleure préparation ou après l'effort sportif pour une meilleure récupération.

LE MASSAGE KANSU DES PIEDS

Ce massage se pratique avec le bol Tibétain « le Kansu » et du beurre de Karité. Ce bol contient 7 métaux dont le cuivre (excellent pour les douleurs et inflammations).

Le massage Kansu aide à l'équilibrage de l'élément « feu » (l'excès, colères, vides, angoisses...), au relâchement des tensions...L'effet relaxant est rapide et profond.

Excellent massage pour toutes les prises de tête !

Très adapté aux enfants (angoisse, inquiétude...), aux adolescents (stress d'examen etc!) et femme enceinte.

LE PAGATCHAMPI

C'est un excellent massage pour avoir des jambes «légères», qui élimine les déchets de l'organisme, la fatigue, la lourdeur et les tensions musculaires.il facilite une détente profonde pour les personnes trop mentales..

Il énergétise le ventre et le bas ventre, combat l'insomnie et la nervosité.

Excellent avant ou après un effort sportif.

