

## CONTRE-INDICATIONS

Pour m'assurer du bon déroulé de votre massage bien-être, nous ferons le point ensemble avant chaque séance. Merci de votre sincérité pour me signaler tout problème de santé au moment de la prise de rendez-vous ou au début de celui-ci.

Pratiqués de manière régulière, les massages bien-être nous apportent un grand nombre de bienfaits:

- Profonde relaxation
- Diminution de la fatigue et du stress
- Détend les muscles en profondeur
- Sommeil amélioré
- Système immunitaire renforcé
- Soulage les douleurs
- Energie positive retrouvée

Le massage bien-être se donne cependant avec précautions, il est de votre responsabilité d'avertir votre masseur de tous troubles éventuels ou d'avoir l'avis de votre médecin en cas de doute.

Massage à proscrire dans les cas suivants : (sauf avis médical)

- Plaies ouvertes et chirurgie récentes
- Les cancers
- La Chimiothérapie
- Maladies vasculaires graves, Phlébites ou thrombose veineuse
- Maladies virales et infectieuses
- Problème de peau ( contagieux...)
- Forte fièvre, états fébriles

Dans le cas d'une contre-indication partielle, certaines régions du corps pourront être massées en lien avec votre condition de santé et le massage en sera donc adapté.

Massages avec précaution dans les cas suivants :

- Tension artérielle élevée : opter pour un massage léger & relaxant

- Grossesse : après 3 mois il est possible de se faire masser par des personnes formées à ce type de massage, car donné sans précautions il peut occasionner fausses couches et contractions.
- Tendinite : la zone sera massée en effleurage uniquement

Cette liste est non-exhaustive : en cas de doute demandez un avis médical.

Massages Bien-être à but non thérapeutique. Ils ne viennent en aucun cas en substitution d'un traitement médical ni à traiter de maladies graves.

Lorsqu'il y a présence d'une allergie **AUX FRUITS A COQUES , HUILES VEGETALES, HUILES ESSENTIELLES**, il est essentiel de m'en informer afin que je puisse utiliser des produits adaptés.