

## Le Massage Vitalité : 40€ / 25 min

« *Écoutes ton corps murmurer, tu ne l'entendras pas Crier* »

Proverbe Tibétain

Massage du Dos & des Jambes

Les manœuvres seront profondes, assurées, précises et enveloppantes afin d'apaiser les tensions et favoriser le relâchement physique & psychologique. La circulation sanguine sera stimulée dans son rôle d'élimination des déchets catabolique et favorisera une oxygénation tissulaire optimale.

S'adresse à toutes les personnes souhaitant relâcher des tensions profondément installées. Ou pour découvrir le massage bien-être. La pression sera adapté à chaque personne et à ses besoins du moments.

Inspiré des techniques de massage Deep-tissus, Suédois, 12 MTM

### **SES BIENFAITS SONT MULTIPLES :**

- Lâcher-prise
- Libère le corps des tensions
- Oxygène les tissus
- Relance la circulation sanguine & lymphatique

### **Les Contre-indications :**

- Femme enceinte
- Phlébites ou thromboses veineuses, maladies vasculaires graves
- Plaies ouverte et Chirurgie récente
- Forte fièvre, état fébrile
- Problèmes de peau ( contagieux...)

- Cancer (toujours demander une attestation écrite du médecin traitant ou spécialiste autorisant le massage)
- Maladies Virales ou Infectieuses

Liste non exhaustive

Des contre-indications générales à tout massage sont à prendre en considération,

En cas de doute, n'hésitez pas à demander 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 des maladies