



# Les Massages Ô Bien-Être

## LES MASSAGES DE RELAXATION ET DE DÉTENTE

### LE PIJAT BALI :

Depuis des siècles, le massage est un rituel ancré dans la culture balinaise. Le Pijat Bali est le grand massage balinaise 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 !

### 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.

### MASSAGE FUJI AUX PIERRES CHAUDES

Ce massage japonais est excellent pour chasser le froid et l'humidité du corps avec un relâchement musculaire rapide, une meilleure circulation sanguine et une détente profonde : une vraie remise en forme !

En premier lieu, l'alternance chaud/froid\* engendre une détente rapide. Le principe de thermothérapie favorise l'élimination des toxines, relaxe la musculature, diminue l'état de stress, améliore la qualité de sommeil et ravive l'interaction corps-esprit.

*\*Tout au long du Fuji-massage, de petites pierres froides sont posées sur des zones clés, évitant les effets néfastes de trop de chaleur, mais aussi permettant de refermer les pores de la peau, de tonifier et de raffermir les tissus.*

Ce massage est bien-sûr excellent aussi pour les sportifs !

# LES MASSAGES DE BIEN-ETRE ÉNERGÉTIQUE

## LE REIKI :

Le Reiki est une pratique énergétique ancestrale redécouverte à la fin du 19ème 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..

## 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 etVEDA 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..

### L'ABHYANGA :

Ce massage à l'huile chaude \*\* sur tout le corps, est un massage tonique et stimulant qui a pour but d'éliminer les toxines de toute nature, d'augmenter l'énergie .C'est un massage à la fois de détente et de stimulation.

\*\*une huile chaude adaptée à la constitution du client (selon le type « dosha », type d'humeur). Ce massage Indien aide à l'harmonisation des 3 doshas que nous avons en nous..

### 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 .