

Introduction aux massages bien-être

Les massages bien-être sont une pratique ancienne et reconnue pour leurs nombreux bienfaits physiques et psychologiques. Ils permettent de soulager les tensions, d'améliorer la circulation sanguine et de réduire le stress.



Bienfaits physiques des massages bien-être

1 Soulage les tensions musculaires

Les mouvements de massage favorisent la relaxation des muscles contractés.

3 Réduit les douleurs

Le massage aide à apaiser les points douloureux du corps.

2 Améliore la flexibilité

Le massage étire et assouplit les tissus musculaires.

4 Booste la circulation sanguine

Les mouvements de massage stimulent la circulation sanguine.

Bienfaits psychologiques des massages bien-être

Diminue le stress

Le massage permet de se détendre et de réduire les tensions nerveuses.

Améliore le sommeil

Une meilleure détente favorise un sommeil plus profond et réparateur.

Renforce le sentiment de bien-être

Le massage procure une sensation de sérénité et de confort.

Effets sur le système nerveux

1

Calme le système nerveux

Le massage aide à diminuer l'activité du système nerveux sympathique, responsable du stress.

2

Stimule le système parasympathique

Le massage active le système nerveux parasympathique, qui contrôle les fonctions de repos et de digestion.

3

Favorise la détente

L'action sur le système nerveux induit un état de relaxation profonde.



Réduction du stress et de l'anxiété



Diminution de la fréquence cardiaque

Le massage aide à abaisser la tension artérielle et le rythme cardiaque.



Baisse de la sécrétion de cortisol

Le massage réduit la production de l'hormone du stress.



Apaisement de l'esprit

Le massage favorise un état de détente et de sérénité mentale.

Types de massages bien-être

Massage californien

Technique de massage qui utilise des mouvements longs et fluides pour détendre les muscles.

Massage suédois

Technique de massage qui vise à relaxer les muscles en utilisant des mouvements profonds et des pressions.

Massage métamorphique

Technique de massage des pieds, des mains et de la tête pour libérer les blocages émotionnels.

Massage lemniscate

Mouvement en forme de huit utilisé pour harmoniser l'énergie du corps.

Massage intuitif

Massage personnalisé basé sur l'intuition du praticien et les besoins du client.

Relaxation coréenne

Technique de massage traditionnelle coréenne qui utilise des étirements et des vibrations pour détendre le corps.



Massage Californien

Le **massage californien** est un enveloppement fluide complet de la tête au pied pour se sentir dans un cocon de douceur.

Ce massage :

- Contribue à une relaxation profonde physique et psychique.
- Détend et apaise profondément
- Relâche les tensions musculaires, et des émotions
- Oxygène les tissus
- Assouplit les articulations

Si vous avez besoin de douceur, et de retrouver une harmonie avec votre corps, c'est le massage qu'il vous faut !





Massage Suédois

Le **massage suédois** est soutenu et profond, spécifique pour la détente musculaire et articulaire.

Tonique et stimulant, il se réalise avec des pétrissages, vibrations, frictionnements, effleurages, percussions, balancements.

- Ce massage :
- libère les tensions,
- améliore les drainages et la circulation.
- Contribue à une Relâche des tensions musculaires
- Assouplit les articulations

Si vous avez besoin de lâcher prise, et de ressentir votre corps, c'est le massage qu'il vous faut !



Massage métamorphique

Mis au point par Robert Saint John, réflexologue et naturopathe.

Il procure une **relaxation profonde du corps** et un **abandon total de l'esprit** permettant une **reconnexion à la période prénatale**.

C'est la répétition de mouvements sur les zones réflexes de la colonne vertébrale au niveau des pieds, des mains, et de la tête, qui permettra un **profond nettoyage interne**, et qui favorisera votre métamorphose.

Un retour sur le passé pour un nouveau futur, afin de se **reconnecter à sa force de vie et d'atteindre son plein potentiel**.

- Ce massage :
 - apporte une **harmonisation énergétique**,
 - libère des mémoires cellulaires pour se **libérer de blocages psycho-énergétiques**, qui empêchent d'agir, de bouger et de construire
 - soulage les schémas d'inconfort tels que des peurs, des angoisses et du stress face à des situations récurrentes de la vie.

Ce massage aide la chenille à l'intérieur de nous à **se métamorphoser en papillon !**

Des effets bénéfiques sont ressentis dès la première séance même si idéalement plusieurs séances sont conseillées pour accompagner une métamorphose.



Massage Lemniscate

Le **massage rythmique en Lemniscate**, mis au point par Rudolf Steiner, est un massage **doux, rythmé et enveloppant** aux huiles essentielles.

C'est une répétition du mouvement de l'infini en forme de huit couché sur l'ensemble du corps de la tête aux pieds qui vous apportera une **détente profonde**.

Ce massage :

- favorise la circulation et **l'harmonisation énergétique**.
- contribue à se reconstruire intérieurement sur un plan subtil
- donne un **sentiment d'unité intérieure** et une meilleure conscience de soi et de son corps

Si vous avez besoin de vous recentrer, de vous rassembler, sur un plan émotionnel, c'est le massage qu'il vous faut !



La relaxation coréenne

La relaxation coréenne est une technique qui se pratique allongée sur le sol dans **une tenue confortable**, les mouvements partent des pieds pour remonter progressivement vers la tête.

Ce **massage « vibrant »** favorise un **lâcher prise progressif**, par des étirements musculaires, des mobilisations passives des articulations, et des légères pressions ce massage vous apporte **une vibration douce dans le corps**.

Ce massage :

- recherche **l'apaisement du mental** par le relâchement de toute la musculature.
- Dénoue les tensions, et rend ainsi au corps sa **légèreté**
- Permet un **lâcher prise total**
- Apporte une **détente profonde**

Vous avez envie de vous libérer de votre stress alors ce massage est fait pour vous !



Massage Énergétique

Elle a été développée par le Dr Randolph Stone dans les années 1940 et est influencée par des concepts tirés de la médecine traditionnelle chinoise, de l'ayurvéda indienne et d'autres systèmes de guérison holistique.

Ce massage :

- vise à harmoniser l'énergie à la fois sur le plan physique, émotionnel et mental
- soulage le stress, l'anxiété, les douleurs musculaires et les déséquilibres énergétiques.
- libère les tensions, à favoriser la circulation de l'énergie et à induire un état de calme et de détente

Si vous avez besoin d'énergie, de calme et de détente, c'est le massage qu'il vous faut !



Massage Intuitif

Le massage intuitif est une approche du massage qui met l'accent sur la connexion personnelle entre le praticien et le client, ainsi que sur l'écoute intuitive du corps.

Chaque séance de massage intuitif est unique et adaptée au client, car il ne suit aucune structure et suit le ressenti du client, au son de la musique, il permet d'associer plusieurs techniques en fonction des besoins.

Ce massage vise à :

- renforcer sa conscience corporelle
- Ressentir les zones de tension
- Comprendre comment le stress et les émotions peuvent s'exprimer physiquement

Si vous avez besoin de reconnecter votre corps et votre esprit, c'est le massage qu'il vous faut !

Conclusion et recommandations

Les massages bien-être offrent de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Ils sont recommandés pour se relaxer, réduire le stress et améliorer la santé globale.

Pour en profiter pleinement, il est conseillé de recevoir des massages régulièrement, et de choisir le type de massage le plus adapté à ses besoins.

Relaxation & Massage Bien-être

Périgny Rompsay (17) – Sur rendez-vous www.manageetvous.com





Relaxation & Massage Bien-être

Périgny Rompsay (17) – Sur rendez-vous www.manageetvous.com



Virginie Lemaire vous accueille dans son cabinet et vous aidera au choix du massage le plus adapté à votre état émotionnel, et physique.