

30' 60 €

60' 90 €

90' 160 €

## Massage thérapeutique

*Les massages thérapeutiques sont utilisés à améliorer la fonction circulatoire, pour soulager le stress, la douleur et les humeurs négatives, en stimulant la production organique d'endorphines. Le massage thérapeutique est utile pour les lombalgies, les sciatiques et la récupération fonctionnelle.*

---

## Chiromassage

*Le chiromassage est utilisé pour détecter et traiter les problèmes dans les muscles, les ligaments et les tendons des tissus mous du corps. Un massage corporel régulier peut libérer les tensions émotionnelles et favoriser la santé physique.*

---

## La technique du massage sportif

*Il convient aussi bien aux sportifs qu'aux professionnels, et vise à préparer et restaurer les muscles. En plus d'améliorer la circulation sanguine, le massage sportif aide à éliminer les toxines dans les muscles et à prévenir les blessures*

---

## Shiatsu

*Le Shiatsu est une médecine alternative japonaise qui combine différentes techniques traditionnelles avec les connaissances physiologiques et anatomiques de la médecine occidentale. Les traitements comprennent généralement des étirements, des mobilisations articulaires entre autres techniques qui activent l'auto-guérison du corps humain.*

---

## Massages pendant la grossesse

*Les massages pendant la grossesse sont très bénéfiques car ils aident à détendre le corps, à améliorer la circulation ainsi que le système lymphatique. Il agit également pour éliminer les toxines, augmenter l'élasticité et apaiser les douleurs musculaires et articulaires. Ils sont également utiles pour soulager les maux de dos, si fréquents pendant la grossesse, causés par une mauvaise posture et aussi pour renforcer les muscles et les tissus. Tout cela fera que la femme réduira son niveau de stress et pourra donc se reposer plus détendue.*

---