

LES MASSAGES

bulle d'o

Tifenn et Martine vous accueillent sur rendez-vous dans l'espace « Bien-Être » du Centre Aquatique Bulle d'O



Massage relaxant aux huiles essentielles

avec Tifenn et Martine

- ▶ Le massage relaxant est issue des techniques du massage suédois/californien qui est une thérapie manuelle.
- ▶ La méthode est structurée et précise, le but étant de travailler sur les articulations et sur les muscles. Cette technique combine des gestes enveloppants et d'autres plus profonds ou rythmés.
- ▶ Ce massage est une technique personnalisable, si la personne a envie de cocooning, les gestes seront doux, enveloppants et apaisants (préciser votre souhait auprès de votre praticienne)
- ▶ Si, la personne massée a envie de retrouver de l'énergie, de dénouer des tensions, les gestes seront profonds et dynamiques
- ▶ L'objectif consiste à équilibrer et harmoniser tous les systèmes de l'organisme, tout le corps en stimulant ou en apaisant les zones déséquilibrées ou agressées au regard des méridiens musculo-tendineux.



Massage ½ h

Massage 1 h

Massage du visage

avec Martine



Massage de détente des zones du visage (Lissage effleurage)

Les bienfaits :

- ▶ Apporte une grande relaxation et relâche les tensions du visage
- ▶ Redonne vitalité et un beau teint

Massage ½ h

La Réflexologie Plantaire

avec Tifenn et Martine

Massage de relaxation et harmonisation globale du corps par la stimulation des zones et points réflexes de la zone plantaire

Les bienfaits :

- ▶ Réduit les douleurs physiques
- ▶ Réduit le stress, les angoisses et les tensions nerveuses
- ▶ Améliore de la qualité du sommeil
- ▶ Libère l'énergie à travers l'organisme et aide à rééquilibrer les fonctions physiologiques
- ▶ Renforce le système immunitaire
- ▶ Favorise la circulation sanguine et élimine les toxines
- ▶ Renforce l'énergie vitale.
- ▶ Procure un état de relaxation profonde et permet d'agir sur le système nerveux en favorisant ainsi le processus d'auto-guérison de l'organisme.



Massage 1/2h

Le shiatsu

avec Tifenn et Martine



Massage ½ h

Massage 1 h

Technique de pressions et relâcher avec les doigts sur des zones reflexes et points sur l'ensemble du corps : **Harmonisation globale***

Les bienfaits :

- ▶ Favorise le relâchement du système nerveux,
- ▶ Réduit le stress et les tensions musculaires
- ▶ Améliore la circulation énergétique dans les méridiens d'énergie que tout a chacun connaît à travers l'acupuncture
- ▶ Permet de conserver un bon niveau de santé générale et retrouver la forme

*Non thérapeutique

Le Massage

Harmonisation Lymphatique

avec Tifenn

- ▶ L'harmonisation lymphatique, ou massage légèreté est une harmonisation globale de la circulation énergétique, et lymphatique.
- ▶ En travaillant et en stimulant les zones lymphatiques vous ressentirez un bien-être et une sensation de légèreté. En complément d'une huile de massage drainante
- ▶ Ce massage est aussi préconisé pour les problèmes de circulation sanguine et lymphatique comme les jambes lourdes
- ▶ Il est idéal aussi pour la récupération sportive et peut être ciblés uniquement sur les jambes.
- ▶ Demandez conseil auprès de votre praticienne



Massage 1/2h
Jambes légères

Massage 1h

Le Massage Minceur

avec Tifenn



Massage 1 h

- ▶ Technique énergétique du massage amincissant
- ▶ Lissage et effleurage sur l'ensemble du corps
- ▶ Palper-rouler sur les zones spécifiques : ventre et cuisses
- ▶ Différentes pressions sur les méridiens et la circulation énergétique

Les bienfaits :

- ▶ Bien-être et légèreté retrouvée , draine et détoxifie
- ▶ Lutte contre la cellulite et les zones adipeuses

Le Massage aux ballotins

avec Tifenn

- ▶ Le massage aux ballotins est une technique de massage pratiquée depuis plusieurs siècles, originaire de Thaïlande, les plantes sont mises dans un tampon appelé tampon du siam.
- ▶ Le pochon de massage est composé de plusieurs plantes aromatiques d'origines différentes conçu pour réaliser des massages. Il est chauffé à la vapeur pour être ensuite appliqué sur différentes parties du corps. Grâce à la chaleur, les plantes libèrent leurs essences et leurs principes actifs. Le pochon est ensuite appliqué en massage sur l'ensemble du corps dans des mouvements circulaires et par pressions.
- ▶ Ce massage relaxant est particulièrement efficace pour relaxer, pour dénouer les tensions musculaires et articulaires.



Massage 1 h

Le Massage aux Pierres Chaudes

avec Tifenn



Massage 1 h

Massage énergétique, la chaleur des pierres de basalte d'origine volcanique chauffées au bain marie à 55°C pénètre les tissus pour une relaxation très profonde et enveloppante, des pierres sont déposées sur des plexus points énergétiques puis elles sont utilisées pour le massage du corps (jambes, bras, visage et dos)

Les Bienfaits :

- ▶ Dénoue les tensions douloureuses et relance l'énergie vitale.
- ▶ Apporte un équilibre à tous les systèmes de l'organisme physique et psychique en apaisant les zones déséquilibrées : draine, détoxifie, calme les douleurs et les spasmes, le stress et les angoisses, assouplissement et détente musculaire.