



Facebook publication  
Bulle d'O  
MARTINE & TIFENN prestation Massage bien-être

Espace bien-être

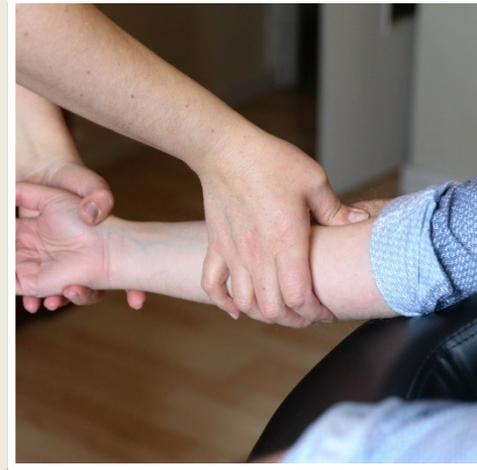
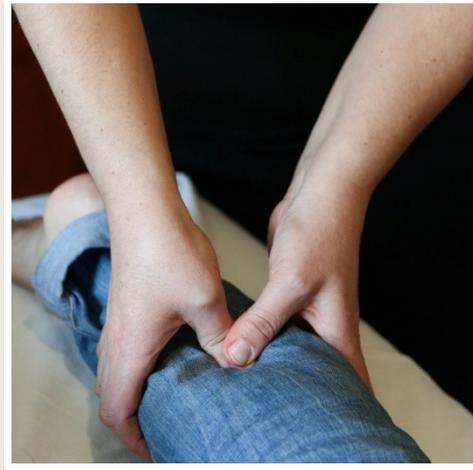
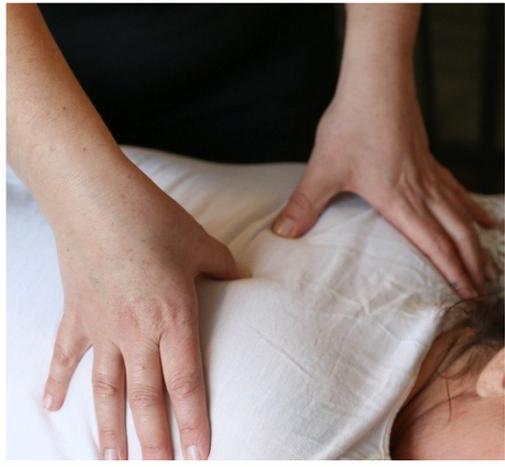


## L'espace bien-être Bulle d'O **Tifenn et Martine**

Toutes deux praticiennes certifiées  
en massage bien-être vous  
accueille sur rendez-vous du lundi  
au dimanche aux heures  
d'ouverture de l'espace bien-être

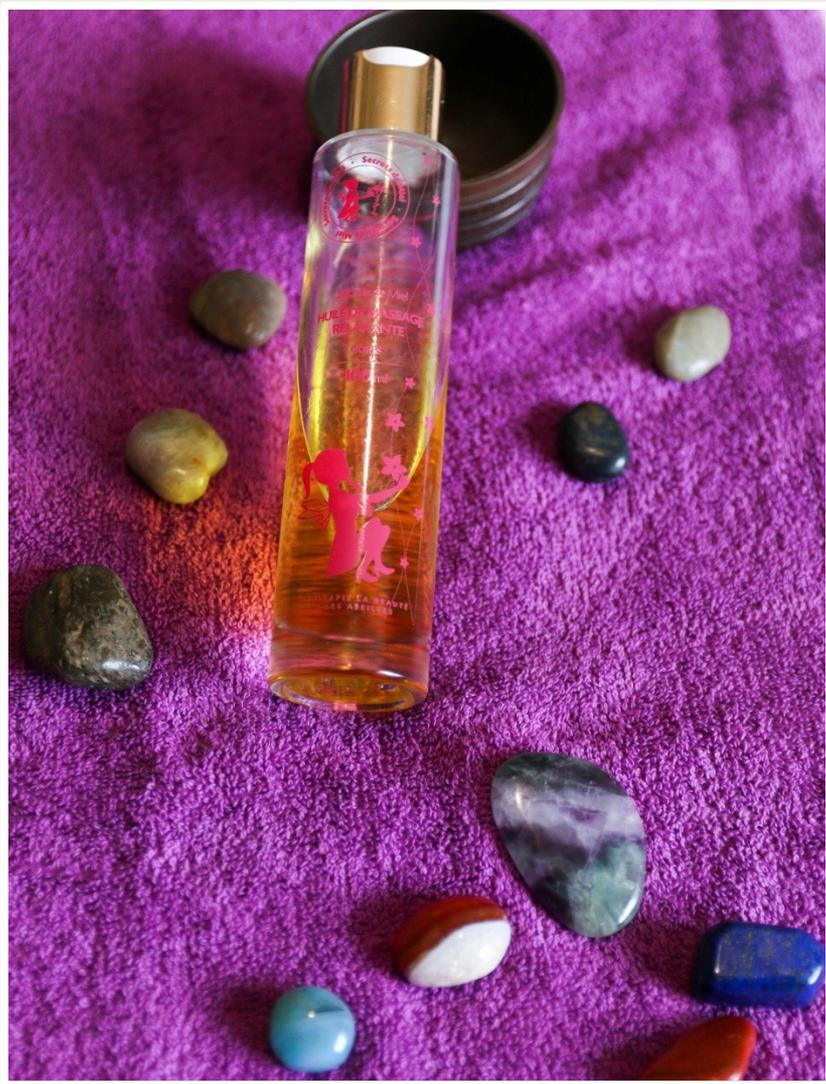
**Photo réalisée par  
Thierry Picard photographe  
06 45 54 62 34**

Les praticiennes en Massage bien-être vous proposent des séances de Shiatsu – 1 h ou ½ h pour votre bien-être



Le Shiatsu\* est une technique de massage Japonnaise, des pressions et relâchers sont effectuées sur le corps et le long des méridiens permettant la libération des blocages . L'énergie circule a nouveau librement , la vitalité est retrouvée !

\*massage non thérapeutique



## Massage relaxant

Le massage relaxant est issue des techniques du massage suédois/californien qui est une thérapie manuelle.

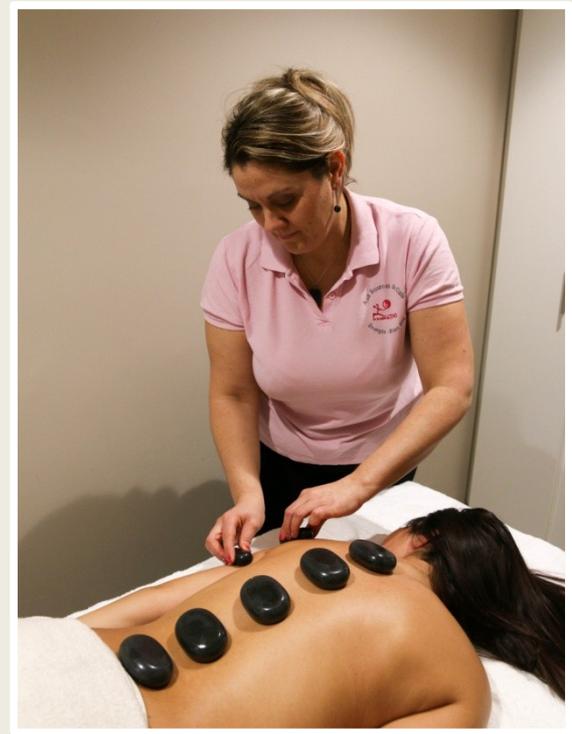
La méthode est structurée et précise, le but étant de travailler sur les articulations et sur les muscles.

Cette technique combine des gestes enveloppants et d'autres plus profonds ou rythmés. 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 30 mn : 40 €**

**ou 1 h : 67 €**

**Réservation à l'accueil**



## Le Massage aux pierres chaudes 1 heure

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.



## **Massage intuitif 1h ou ½ h**

En visant l'harmonie du corps et de l'esprit, les massages intuitifs prévoient généralement un temps pour user de techniques de relaxation pure et un second temps pour effectuer des digito-pressions le long des méridiens, afin de provoquer le retour à l'équilibre du corps. Ils sont pratiqués avec douceur, afin de relâcher les tensions, de créer une sensation d'apaisement durable. Ainsi, et contrairement aux idées reçues, ce sont les mouvements lents qui tonifient et recentrent l'énergie, tandis que les mouvements rapides retirent les blocages et permettent au Qi (énergie vitale) de circuler. Pour parvenir à ce résultat, les techniques peuvent varier entre la tuina, la réflexologie, le massage amma.

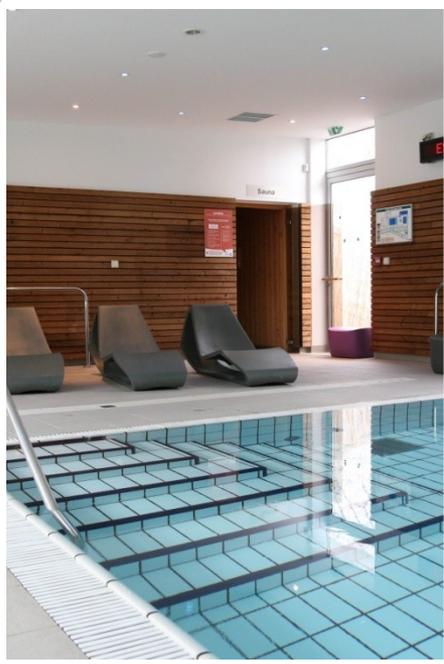


## Massage aux Ballotins

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



### MASSAGES 1 HEURE

- Harmonisation lymphatique
- Massage Minceur
- Shiatsu
- Réflexologie plantaire
- Massage aux ballotins
- Massage Pierres Chaudes

### MASSAGES 30 MINUTES

- Shiatsu du dos : relaxation

