

Présentation des massages proposés

Le **massage ayurvédique Abhyanga** est un massage de bien-être connu pour ses vertus préventives et sa faculté à favoriser la répartition de l'énergie dans tout le corps. Soins du corps entier à l'huile, il purifie, augmente la vitalité, harmonise, élimine les blocages, tensions et fatigue et procure un bien-être intérieur.

Le **massage Suédois** est un massage à l'huile assez profond et dynamique, efficace pour soulager les courbatures, les tensions musculaires et relâcher le stress. Il procure à la fois une détente et souplesse du corps mais aussi un regain en tonus et vitalité.

Le **massage Deep Tissue** est particulièrement efficace pour les tensions chroniques et les régions contractées (cou, bas du dos et épaules). Il crée un relâchement au niveau des fascias, des muscles et des tendons, afin d'atténuer les douleurs et éliminer les blocages. Il favorise le retour à un mouvement normal et une meilleure circulation.

Béatrice LE GALL, massothérapeute, praticienne Shiatsu certifiée Iokai, spécialiste en shiatsu membre du Syndicat des Professionnels du Shiatsu

Tel : 06 18 58 30 11