



Le bien-être autrement

Massage bien-être

DURÉE : 1H

Massage du sportif

DURÉE : 1H

Massage ayurvédique birenda

DURÉE : 1H30

Massage du dos

DURÉE : 30 MINUTES

Massage des jambes

DURÉE : 30 MINUTES





Massage bien-être

DURÉE : 1H

Ce massage permet d'évacuer les tensions et procure une sensation de profonde détente. Il privilégie la fluidité des mouvements et les manœuvres enveloppantes.

Selon vos attentes, ce massage peut être relaxant ou dynamisant. Les huiles essentielles utilisées pour ce soin permettent d'accéder au type de relaxation que vous aurez choisi : lavande et orange douce pour détendre, romarin et menthe poivrée pour stimuler.

Massage du sportif

DURÉE : 1H

Vous pouvez opter pour le massage de préparation avant l'effort ou pour le massage de récupération après l'effort. Ce massage n'a toutefois pas de visée thérapeutique : il relaxe et détend les muscles dans une perspective de bien-être.

Il s'agit d'un soin personnalisé : je vous propose un travail spécifique des différentes parties du corps selon votre pratique sportive.

L'huile de massage à l'arnica ou certaines huiles essentielles spécifiques sont recommandées pour ce massage du sportif.

Massage du dos ⁽¹⁾

DURÉE : 30 MINUTES

Massage des jambes ⁽¹⁾

DURÉE : 30 MINUTES

Massage ayurvédique birenda

DURÉE : 1H30

Ce type de massage issu de la tradition indienne est particulièrement recommandé aux personnes fatiguées et stressées, ainsi qu'aux sportifs. Il s'agit d'un soin complet et individualisé, grâce à une attention particulière aux besoins de la personne.

Parmi ses bienfaits, et au-delà de ses propriétés relaxantes, on peut citer :

- sa capacité à évacuer les toxines ;
- sa faculté à augmenter la chaleur du corps ;
- son action sur les tensions musculaires et articulaires ;
- son pouvoir revitalisant.

Je pratique un massage ayurvédique adapté à notre culture, dans une version rythmée et dynamique : le massage « birenda »*. Il est traditionnellement réalisé avec une huile de sésame ou de coco (inodore), tempérée ou chauffée, selon la saison.

Si vous êtes adeptes d'un toucher léger et d'un rythme lent, ce massage ne vous conviendra pas : choisissez plutôt le massage relaxant d'une durée d'une heure.

* L'ayurvéda est une pratique millénaire, un système de santé, qui vise à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit en accord avec la constitution propre à chaque individu. Le massage ayurvédique quant à lui se décline sous différentes formes. Je le pratique dans une version occidentalisée, en dehors de toute perspective thérapeutique.

Forfait 2 personnes

RÉSERVATION POUR 2 MASSAGES
D'UNE HEURE CHACUN, RÉALISÉS À LA SUITE.

(1) Les soins de 30 minutes ne peuvent être proposés que sur réservation pour un minimum de deux personnes, soit une heure de massage au total.

Les soins proposés n'ont pas de visée thérapeutique. Un échange préalable au massage, sous le sceau de la confidentialité, est nécessaire afin que je puisse m'assurer de la bonne santé de la personne. Je me réserve le droit de ne pas pratiquer le massage si des éléments relatifs à la santé du client constituaient des contre-indications avérées pour ce genre de soins.


alter amma
Le bien-être autrement

Céline Rosset : 06.65.73.97.46 / celinerosset@alteramma.com

www.alteramma.com

 www.facebook.com/alteramma