



## **MASSAGE THÉRAPEUTIQUE**

Très prisé de la clientèle ce type de massage est de plus en plus recherché. Déroulement d'une séance de massage - 2h00 en moyenne. Le mélange de différentes techniques comme les étirements, le l'acupressure rythmique et le pétrissage des muscles, l'ensemble étant un travail d'énergie. Le praticien, réalise une série de pressions avec la surface des mains, doigts, avant-bras et coudes. Ce massage est une discipline thérapeutique, c'est en fait rentrer en contact avec une personne pour apporter un bien-être, un soin, un repos de ces chairs tendues, de ce corps malmenés par le stress de la vie quotidienne, par le travail, par les préoccupations, par les chagrins, par les événements de la vie. Le massage, peut aussi, permettre l'élimination de toxines, il détend et relaxe, c'est tout un enchaînement. S'il détend, les gens ressentent moins leur douleurs musculaires et puis ça apaise. Avec un massage il faut arriver pratiquement à l'endormissement, à l'apaisement total de l'être, qu'il soit pratiquement en lévitation. L'effort du thérapeute se concentre sur les noeuds de tension du corps du patient, qui sont les récepteurs et symptômes psychosomatiques. A l'issue de la session de massage, le patient se sent apaisé, détendu, régénéré. Massage élimine aussi, les sentiments négatifs comme l'anxiété, la tension, l'angoisse, le stress, l'insécurité, la dépression, la fatigue, l'insomnie. Libère les tensions musculaires, soulage les douleurs sacro-lombaires, donne de la souplesse au corps. Soulage les douleurs de dos, les maux de têtes récurrents, combat la cellulite. **La circulation sanguine favorise l'élimination des toxines, des déchets, augmente l'oxygénation du sang nourrit les tissus et permet de rester jeune et en pleine forme.**

Le massage que je vous propose sera aussi celui qui agira sur trois domaines: les muscles, la circulation, le stress.

Lorsque les muscles travaillent trop longtemps, ils se chargent en acide lactique, perdent en élasticité et deviennent douloureux. Le massage par pétrissage permettra, grâce à son action mécanique, d'assouplir et d'étirer les fibres musculaires contractées.

Le massage pour la circulation.

L'action d'un massage accélère le retour du sang vers le cœur et donc améliore la circulation.

Le massage antistress

Enfin, son aspect reconfortant conduit à un bien-être qui joue sur le stress. Les techniques sont multiples, de l'effleurage (pour préparer le corps) aux pressions glissées (pour dynamiser), en passant par les étirements...

## Cellulite

90%. C'est le nombre de femmes concernées par la cellulite . Cet invité indésirable s'installe sous forme d'amas graisseux sous la peau. Elle élit domicile au choix dans les hanches, les fesses, les cuisses ou le ventre. Selon son lieu de résidence, elle prend une forme différente.

A chaque cellulite, son type de massage

Suivant le type de cellulite, on va masser différemment.

-La cellulite **adipeuse** est purement graisseuse. Elle se caractérise par du volume et une peau d'orange souple. Quand elle est adipeuse, on privilégie le palper rouler et le pétrissage.

-La **fibreuse** est une cellulite qui s'est durcie. L'aspect peau d'orange est bien visible. Quand elle est fibreuse, les frictions circulaires avec le poing de la main et le gommage sont efficaces.

-La cellulite **aqueuse** est liée à la rétention d'eau. Souvent, elle se manifeste par des jambes gonflées en poteau ou des chevilles peu dessinées. Quand elle est aqueuse, on fait des pressions glissées mains planes ou doigts écartés.

Quand la cellulite prend ses aises, il reste une solution pour la déloger : **MASSER !** Pas une fois de temps en temps mais régulièrement. Comme pour une activité sportive, la régularité fait l'efficacité.

## Massage au miel

Surnommé "nectar des dieux", le miel est un cadeau précieux offert par les abeilles. Savoureux au goût, il regorge aussi de nombreux bienfaits pour notre santé. Un trésor de la nature. Symbole de douceur et d'opulence, cette substance sucrée naturelle fabriquée à partir du nectar des fleurs. Des vertus inattendues: Riche en sels minéraux : phosphore, calcium, fer, magnésium, potassium..., le miel favorise la croissance, fortifie le squelette, revitalise l'hémoglobine. Sa très large gamme de vitamines facilite la digestion des autres aliments et la rétention bénéfique du calcium et du magnésium. Tout miel, par ses deux facteurs glycolytique et cholinergique, est un reconstituant cardiaque et sanguin. Le premier, en effet, stimulateur d'une utilisation accrue des glucides, constitue un tonique du muscle cardiaque. Le second, actif sur la perméabilité des vaisseaux, favorise la circulation du myocarde. Antiseptique, virucide, antioxydant, antibactérien, prébiotique et cicatrisant, le miel n'a pas fini de nous étonner! Très utile pour soulager les affections ORL (maux de gorge, rhino, bronchite...), les problèmes de digestion (gastrite, ulcères de l'estomac) mais aussi pour la prise en charge des plaies et des brûlures, ou encore effet bénéfique dans le traitement de certains cancers. Le miel contient de nombreux éléments, dont les flavonoïdes notamment qui lui confèrent un pouvoir antibiotique naturel pour lutter contre les infections et détruire des germes, tel le streptocoque, résistants aux antibiotiques classiques.

L'objectif du massage au miel réside dans la désintoxication de la peau en la stimulant à ouvrir ses pores, en activant la circulation sanguine et en éliminant les toxines.

Cette méthode de massage a plus de 4000 ans d'ancienneté. Il était employé autrefois par des médecins Tibétains. Action thérapeutique du massage au miel : le massage au miel active la peau et les différentes parties du dos. Les organes relatifs à ces lieux activent le système nerveux et immunologique et le souffle est harmonisé. Les canaux naturels de désintoxication sont : l'intestin, les reins, les poumons et la peau. Parfois il arrive que le corps essaie d'éliminer la surcharge des toxines à travers des affections comme la toux chronique, les angines, les maladies de la peau, des infections urinaires, des problèmes digestifs, de rhumatisme d'articulation ou musculaire. Il existe une relation étroite entre les zones réfléchies du dos et les organes. Les altérations dans le fonctionnement de différents organes entretiennent une correspondance avec des tensions musculaires spécifiques et des douleurs dans le dos. Le concept du massage au miel est un effet « pompage-succion », et il doit sa réussite à des mouvements bien spécifiques. Avec lui, il réussit à apporter à la surface de la peau les toxines de l'intérieur du corps. Et tandis que les mouvements de la main réalisent cet effet pompage-succion en ôtant des toxines du corps, le miel agit sur l'organisme en ayant des effets bénéfiques sur la santé et un pouvoir curatif. Grâce à ses bienfaits désintoxifiants, les déchets sont éliminés ainsi que les « restes » de médicaments et de la pollution liée à l'environnement.

Les massages au miel augmentent les capacités immunitaires ce qui permet de s'« auto soigner » plus facilement. Cela rétablit également l'équilibre énergétique, ce qui permet au corps de faire face à plusieurs affections. Outre ses bienfaits physiques, il améliore également le psychique puisqu'il va permettre de combattre le stress et l'angoisse. Les problèmes de cellulite sont également combattus avec ce massage bienfaiteur. Pour qu'il soit efficace il convient d'en faire deux ou trois fois par semaine pendant un mois. Ensuite une fois mensuelle devrait suffire. Ces massages durent approximativement une bonne heure.

Ce massage insolite est vivement recommandé pour tous les problèmes de peau et sachez qu'il combat également les rides. La texture du miel est propice au gommage des cellules mortes qui s'accumulent sur la surface de l'épiderme. Étant un excellent produit nourrissant, le miel rend la peau plus douce et plus ferme.

Les différentes terminaisons nerveuses superficielles de la peau sont également sollicitées lors d'un massage au miel ce qui active le flux circulatoire: effet vasodilatateur intéressant!