

**EI MAGALI SOULIE** « Adoptez la Mag'nitude, Prévention la bonne attitude »

### **TARIFS PRESTATIONS- MASSAGES**

	<u>TARIF</u>	<u>DUREE</u>
Amma Assis	35€	20 min
Réflexologie plantaire thaï	50€	50 min
Massage Californien	60€	60 min
Massage Ayurvédique « Abhyanga »	65€	60 min
Massage Japonais du visage	65€	60 min
Massage en fauteuil roulant	45€	30 min

#### **Descriptif des massages :**

**Amma assis :** massage au-dessus des vêtements, un moment de détente et un temps « revigorant » en travaillant 148 points autour des méridiens Les points de massage se situent au niveau du **dos, des épaules, des bras, des mains, de la nuque et de la tête.**

**Réflexologie plantaire thaï :** cette technique utilise plusieurs méthodes de façon alternée : pressions, effleurages, « grattage », travail avec un bâtonnet bois, lissages, percussions...Le massage est **localisé sur les pieds mais aussi sur les jambes, jusqu'aux genoux.** Ce massage améliore la circulation sanguine, active le système lymphatique et favorise par conséquent l'élimination des toxines. Elle soulage les jambes lourdes, régule l'appétit et les troubles digestifs, lutte contre l'insomnie, les maux de tête, le stress.

**Massage Californien :** Le massage californien combine des gestes enveloppants et « cocoonants » qui mettent en lien les différentes zones du corps dans un rythme plutôt lent. Il commence par le dos puis les jambes pour continuer par le ventre, les bras, les jambes, la nuque et le visage. C'est un massage de **détente musculaire.**

L'objectif est d'apporter une **détente profonde, un lâcher-prise** et le sentiment de se recentrer, de se retrouver.

#### **Massage Ayurvédique « Abhyanga »**

Le massage ayurvédique est un massage à l'huile originale d'Inde du Sud préconisé dans l'entretien du bien-être ; c'est un **massage complet du corps, avec une huile chaude, sésame ou ayurvédique (avec des épices) : massage des pieds au cuir chevelu et jusqu'au bout des doigts.**

Chaque partie du corps est massée tour à tour, tout en effleurages et mouvements amples. Il a pour objectif de détendre, faire circuler l'énergie, détoxifier et revivifier l'organisme.

#### **Massage Japonais du visage (équivalent Kobido)**

Cette technique combine :

- des manœuvres dynamiques de kobido qui drainent, repulpent, liftent et donnent bonne mine
- de l'acupression (shiatsu) sur les méridiens d'acupuncture qui détendent et stimulent l'énergie de différentes fonctions du corps (estomac, vessie, vésicule biliaire, gros intestin...).

Le massage japonais du visage est une **technique japonaise alliant le massage et le soin esthétique**. Il s'agit d'un massage stimulant du visage et du cou, reconnu pour son effet rajeunissant. Les différentes techniques s'enchaînent sur un soin global de 1h.

### **Massage en fauteuil roulant**

Le massage bien-être de la personne âgée et/ou en situation de handicap vise à la **détente et à la relaxation et au maintien du lien social et émotionnel**. En offrant un contact humain et bienveillant, il permet à la personne de mieux ressentir son corps malgré la mobilité réduite. Il contribue à **relâcher le système nerveux et à favoriser le sommeil**. Il devient ici **un acte de présence, un temps pour soi, où le toucher réconcilie le corps et l'esprit**. Massage personnalisé des mains, bras, épaules, dos, jambes, pieds, visage et tête.

#### **Bienfaits du massage adapté au fauteuil roulant**

- ✓ **Apaise** les tensions musculaires liées à la posture assise prolongée
- ✓ **Favorise** la circulation sanguine et lymphatique
- ✓ **Améliore** la perception corporelle et le lien au corps
- ✓ **Calme** le stress, les émotions et favorise la détente globale
- ✓ **Offre** un moment d'écoute et de valorisation de soi