

## **QUELS SONT LES MASSAGES QUE VOUS TROUVEREZ DANS NOTRE SPA ?**

Que ce soit un massage thaïlandais, sportif, thérapeutique, ayurvédique, lymphatique, prénatal, pour femme enceinte, le massage au centre HOLISTICA est une ressource essentielle pour vous procurer détente, lâcher-prise et santé.

Allongez-vous confortablement, laissez votre corps entre les mains des masseurs et respirez profondément. Sentez la pression s'alléger et vivez pleinement ce moment de relaxation profonde. Décompressé de la tête aux pieds, stress évacué et esprit rassuré, le massage vous procure un sentiment d'apaisement harmonieux.

Vous souhaitez vivre un moment de pure détente, renforcer votre confiance personnelle, retrouver un équilibre psychique ou relâcher toute votre pression... Le massage est la solution idéale pour répondre à tous vos besoins et vous procurer un réel plaisir.

Avec plus de 800 000 milles capteurs, le toucher contient des neurones spécialisés dans la transmission du bien-être. Le massage comme art du toucher produit en quantité abondante la fameuse « hormone du bonheur », qu'on appelle ocytocine. Découvrez à ce sujet notre article la force du toucher.

Ci-dessous vous trouverez 16 types de massages que vous allez adorer et que vous trouverez dans notre spa, à vous de choisir celui qui vous fera le plus « planer ».

### **Massage thaïlandais**

Originaire d'Inde, le massage thaïlandais est l'une des plus anciennes méthodes de guérison au monde. Inspirée du yoga et de la méditation, la méthode est influencée par le bouddhisme, l'ayurvéda et la médecine traditionnelle.

Effectué sans huile et de manière ferme, le massage thaïlandais utilise différentes méthodes de travail. À travers des étirements, un travail énergétique du corps et une attitude de méditation, le massage vous apporte un véritable équilibre physique et mental.

Le massage thaïlandais apporte détente et vitalité, tout en remédiant à vos troubles physiques et psychologiques. Il soulage les douleurs, réduit les tensions musculaires, libère les blocages, stimule le système nerveux, réduit le stress, rajeunit le corps et vous contre l'insomnie et la fatigue.

## **Massage relaxant**

Le massage relaxant est la combinaison de différents types de massages et de techniques afin de favoriser la relaxation en profondeur et la détente musculaire.

## **Massage femme enceinte, grossesse, prénatal / post natal**

Spécialement conçu pour les femmes enceintes, le massage pré/post natal libère les tensions et s'adapte aux envies de la future maman. Suivant la philosophie de l'Ayurveda, le massage prénatal est un art de vivre qui procure détente physique et psychologique aux femmes.

Dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse le massage prénatal soulage la maman et prépare le corps à l'accouchement. Il procure un moment de profond bien-être qui favorisera très tôt l'interaction entre la maman et son bébé. Il prend en compte la sensibilité de la femme autant sur un plan physique qu'émotionnel. C'est un excellent moyen de prendre soin de la future famille tout au long de la grossesse.

Après l'accouchement, le massage post natal aide la maman à retrouver sa forme et sa santé. Il favorise un bon rétablissement de la jeune maman et l'aide à retrouver son corps. En détendant et purifiant le corps, le massage post natal pacifie et harmonise la maman avec son corps, tout en participant à son bon rétablissement.

Ces techniques douces, effectuées avec des huiles végétales, soulagent les tensions et douleurs, favorisent la récupération, diminuent le stress, soulagent les jambes, favorisent la mobilité, facilitent la respiration et favorisent la procréation de lait. En plus d'apporter un sentiment d'apaisement, les massages pré/post natal contribuent à ce que le corps regagne en souplesse et en tonicité.

## **Massage sportif**

Effectué avant, pendant ou après l'effort, le massage sportif est une technique thérapeutique répondant aux besoins spécifiques des sportifs. Différent des massages classiques visant surtout la détente, le massage sportif a pour but d'améliorer vos conditions physiques et psychiques.

Avant un entraînement, le massage sportif prépare votre corps à l'activité, stimule vos muscles, limite les risques de blessures et débloque votre circulation sanguine. Pendant l'entraînement, il limite les courbatures, soulage vos crampes et diminue votre fatigue. Après l'entraînement, le



massage sportif vous aide à récupérer, à éliminer les toxines, à soigner les microlésions et à éliminer les tensions.

## **Massage pieds, les vertus de la réflexologie**

Les mains, les pieds et les oreilles sont reliés à nos organes et toutes les autres parties de notre corps par des terminaisons nerveuses. Le massage des pieds, et plus particulièrement la réflexologie plantaire, permet la stimulation des zones réflexes. Pratique naturelle de santé, le massage des pieds comme des autres zones a pour objectif de prévenir, de soulager et de traiter le corps dans sa globalité.

## **Massage périnée**

Afin de mieux préparer la maman à l'accouchement et prévoir une bonne récupération, le massage périnéal peut s'avérer être une pratique essentielle. Il est recommandé de pratiquer ce massage à partir de la fin du 8ème mois de grossesse. Avant, cette période il ne procurera aucuns bienfaits et pourrait même avoir des effets négatifs.

Le massage périnéal prépare l'ensemble des muscles du périnée à l'accouchement et permet de prévenir les risques liés à l'accouchement. Ainsi mieux préparé, protégé et vivifié par le massage, le périnée sera davantage prêt pour l'accouchement. Avec un périnée plus tonique et élastique, le bébé sortira plus facilement et vous retournerez plus simplement à votre vie lambda sans douleur ou crainte.

Le massage périnéal se pratique avec une huile de massage essentielle et végétale, spécifique au périnée. D'une durée de 2 à 3 minutes par jour, ce massage peut s'effectuer jusqu'à vos premières contractions.

## **Massage californien**

Apparu aux États-Unis au début des années 70, le massage californien est une pratique psycho corporelle. Plutôt précis, le massage californien enveloppe et sculpte le corps par des gestes forts et stimulants. Étirement, pressions, effleurement, glissement et pétrissage... Les mains du praticien font pression sur votre corps en effectuant des gestes dans le respect des points de réflexes et de la musculature du corps.

Aussi surnommé le « toucher du cœur », ce massage vous permet de relâcher vos émotions, de réduire les tensions corporelles et de lutter contre le stress. Très relaxant, le massage californien

peut vous amener à un relâchement total pouvant aller jusqu'à l'endormissement. Le massage vous connecte facilement à votre cœur et à vos émotions.

Le massage californien vise détente et éveil. Par des mouvements larges, lents et fluides, le masseur se concentre sur des points de nœuds de tension vous permettant d'être plus reposé et détendu après le massage.

## **Massage dos**

Stress, fatigue, froid, mauvaise posture ou tensions musculaires, le mal de dos est un problème récurrent chez de nombreuses personnes. Efficace pour améliorer la posture et maintenir le dos, le massage du dos est aussi utilisé pour vous détendre et vous relaxer. Cela permet de stimuler votre circulation sanguine, énergétique et lymphatique tout en libérant votre corps des tensions.

Soulager le dos, c'est aussi détendre le corps entier. Travailler sur une seule zone, peut rétablir l'équilibre naturel du corps et participer au soulagement de plusieurs autres maux. Libérer le dos de toutes tensions permet de détendre les muscles dorsaux, de soulager les courbatures et contractions, d'oxygéner le corps et de bénéficier d'un bon sommeil.

## **Massage visage**

Que ce soit pour des effets en surface, en profondeur ou au niveau des muscles, le massage du visage apporte de réels bienfaits. Devenue très populaire de nos jours, cette technique de beauté raffermi la peau, détend et lisse les traits du visage, tout ça pour un teint beaucoup plus éclatant.

Les mouvements effectués tout en douceur aident vos muscles à se détendre et s'apaiser. Le massage du visage limite l'apparition de rides, aide à garder une peau ferme et hydrate le teint pour le rendre plus lumineux.

Il existe plusieurs types de massage du visage très pratiqué. On retrouve souvent l'automassage, le massage du visage kobido, le massage du visage shiatsu et le massage du visage yu yan.

## **Massage énergétique**

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circulant dans notre corps est un élément clé pour notre bien-être. Ainsi, le massage énergétique travaille sur ces différents points d'énergie afin d'apaiser les tensions et de soulager les douleurs.



Grâce à des mouvements doux et profonds, le massage énergétique permet au corps d'atteindre un état de relaxation profonde. Il rééquilibre les énergies du corps et favorise l'harmonie entre le corps et l'esprit.

**Le massage est soutenu par l'utilisation d'huiles essentielles adaptées au besoin de la personne qui reçoit le soin .  
Il peut aussi y être associé le chant vibratoire, ainsi qu'un travail d'accompagnement avec la respiration.**

Le massage ayurvédique, le tui na minceur, la réflexologie plantaire et le shiatsu peuvent tous être considéré comme des massages énergétiques.

## **Massage suédois**

D'origine suédoise, le massage suédois est une thérapie manuelle à l'huile ayant pour objectif d'optimiser les performances des athlètes. Il s'agit d'une technique de massage dynamique effectué principalement sur la musculature et les articulations. On dit que les techniques suédoises ont pour but de faire circuler le sang vers le cœur.

Le massage suédois est à la fois thérapeutique et une forme de détente. Tonifiant et relaxant, il aide le corps à retrouver son équilibre naturel, à éliminer les toxines et à retrouver une bonne circulation sanguine. Aussi bon pour le corps que pour l'esprit, il permet aussi de diminuer le stress et de vous apaiser l'esprit.

Effleurage, pétrissage, friction, percussion ou vibration... Le massage suédois utilise un enchaînement de différentes techniques pour améliorer son efficacité. Ces techniques sollicitent tous les muscles et permettent un travail en profondeur.

## **Massage tui na ou chinois**

Le massage chinois aussi appelé le massage Tui Na An Mo, est une des branches de la médecine chinoise connue pour harmoniser l'énergie vitale du Qi. Les termes « tui » (pousser) et « na » (saisir) désignent deux des manipulations les plus utilisés dans le massage chinois. Tandis que les termes « an » (presser) et « mo » (frotter) se réfèrent à deux techniques utilisées pour le massage. D'où l'appellation tui na an mo.

Dans la médecine chinoise, le Qi est l'une des substances vitales qui sert à maintenir l'équilibre de l'organisme. Cet équilibre protège les personnes contre des infections, des problèmes de santé et



le dysfonctionnement de leurs organes. Les masseurs sont ainsi là pour identifier les blocages et régulariser la circulation par des techniques de massage.

En stimulant des points clés du corps tels que le dos, le ventre et les pieds, le massage chinois redynamise le corps, soulage les douleurs, stimule la circulation et relaxe l'ensemble du corps.

## **Un massage drainant et détoxifiant**

Le massage aux pierres chaudes favorise le drainage et fluidifie la circulation sanguine. De même, il facilite la décongestion lymphatique et améliore la rétention des liquides dans l'organisme. Parallèlement, la chaleur des pierres active la pénétration des huiles essentielles à travers l'épiderme, ce qui libère plus rapidement les principes actifs. En cela, ce massage peut être préconisé dans le cadre d'un traitement amincissant ou pour réduire la cellulite. Enfin, il est reconnu pour ses vertus détoxifiantes. En effet, l'action de la chaleur sur la peau favorise l'élimination des impuretés accumulées dans l'organisme.

Cependant, certaines contre-indications existent. Les personnes souffrant de diabète, de problèmes respiratoires ou cardiaques doivent l'éviter. C'est également le cas pour les femmes enceintes. Par ailleurs, en cas de varices, préférez le massage aux pierres froides.