

## Massage classique et thérapeutique

Le nom de ce massage est explicite : il est classique mais apprêté à ma sauce. Il peut se faire sur tout le corps, sur les zones de votre choix ou sur celles en ayant le plus besoin.

Il s'agit d'un massage physique, mais je travaille tout de même avec des huiles essentielles afin d'en approfondir la portée. Car, évidemment, j'essaie toujours d'aller au-delà de l'aspect purement physique, afin que vous profitiez au maximum du moment que vous passez sur ma table de massage.

Les **bienfaits** d'un tel massage sont nombreux. Il :

- améliore la circulation sanguine et lymphatique,
- stimule l'ensemble du système digestif,
- élimine les toxines,
- stimule et augmente la tonicité de la musculature,
- diminue, voire élimine les douleurs et raideurs articulaires,
- est décontracturant, relaxant et défatiguant,
- apaise la tension nerveuse et augmente le bien-être,
- assouplit, tonifie la peau, tout en améliorant son apport en éléments nutritifs,
- aide l'énergie vitale à mieux circuler.

Il en découle les **indications** suivantes :

- stress,
- tensions, douleurs musculaires,
- fatigue,
- bien-être,
- rétention d'eau,
- lenteur digestive,
- etc.

Il est tout à fait approprié aux **femmes enceintes**.

Un tel massage correspond à un **footing de 10 km**.