

« L'Essentiel »

Soins Corporels et Massages de Bien Être

Relaxinésie et massage assis

La relaxinésie : le nom de cette méthode originale (Ecole du Toucher Massage - IFJS) provient de la contraction des mots « relaxation = libération » et « kinésie = mouvement ». La relaxinésie se pratique habillée, allongée sur une table au sol et dure 30 min.

Cette relaxation par le mouvement est un mélange de diverses techniques qui permettent le relâchement, la mobilisation et les étirements des différentes parties du corps.

La Relaxinésie a pour but de s'étirer, s'ouvrir, se détendre et se mettre en forme.

Le Massage Assis est une technique basée sur l'art traditionnel de l'accupression nommé AMMA (calme avec les mains) qui a ses racines au Japon depuis 1300 ans. Le Massage Assis s'organise autour d'un « kata », c'est à dire un enchaînement de mouvements précis et codifiés. Ce massage se pratique habillé, assis sur une chaise ergonomique et dure 30 min.

Par l'intermédiaire de manœuvres simples, de pressions, d'étirements et de percussions ce massage global facilite l'évacuation des contractures douloureuses, détend et reconforte, redonne tonus et vitalité.

L'association de ses 2 méthodes permet de retrouver rapidement les bienfaits de relaxation, de récupération et de gestion du stress de façon efficace.