

# Massages à l'huile

## 30 minutes:

Dos, tête nuque et trapèzes ou réflexologie plantaire.

## 1h/1h30

– **Massage Californien:** massage doux, rassurant, constitué d'effleurages longuement répétés sur tout le corps, offrant un effet hypnotique. Conseillé pour les personnes parasitées par la pensée, qui ont du mal à lâcher prise et à être dans l'instant présent. Il permet une reconnexion au corps.

– **Massage Balinais Urut Pijat:** protocole influencé par la médecine traditionnelle chinoise travaillant sur les méridiens et sur les points d'acupression, combiné avec des manœuvres de lissage, modelage et battages. C'est un massage drainant.

– **Massage polynésien Taurumi Maohi:** massage appuyé (pression 8/10) où les mains, les avant bras et les coudes sont utilisés pour détendre toute la chaîne musculaire. Les manœuvres sont lentes et enveloppantes.

– **Massage Oriental:** manœuvres rapides et toniques faites de malaxages, battages et pétrissages, alternées pas des manœuvres plus lentes. Excellent pour la préparation et la récupération musculaire.

– **Réflexologie plantaire:** protocole d'origine chinoise, ce massage utilise les zones réflexes du pied, véritable cartographie du corps. Il permet d'identifier les déséquilibres, d'améliorer le fonctionnement des organes et de renforcer le système immunitaire.

– **Massage indien de la tête Shirotchampi:** pratiqué en position assise, ce massage à la fois tonique, rapide et doux, permet la détente du cuir chevelu et des trapèzes. Il renforce la fibre capillaire et stimule la pousse des cheveux. Il favorise l'harmonisation du cerveau droit et gauche et agit sur les émotions et les pensées incessantes.

– **Massage des pieds au bol kansu:** massage des pieds avec le bol traditionnel kansu, fait d'un alliage de cinq métaux dont le cuivre qui absorbe la chaleur. Permet une détente globale et régule l'élément feu.

– **Massage ayurvédique Abyanga:** massage fait d'effleurages rapides au niveau des jambes, appuyé sur le dos, insiste sur les omoplates. Il apaise les émotions.

# Massage habillé au sol

**1h30/2h**

## Massage Thaïlandais Nuad Boran:

protocole le plus doux de Chiang Mai, il se pratique au sol, sur un futon.

Ce massage est composé de plus d'une centaine de manœuvres d'étirements et de digito-pression.

Appelé aussi le « yoga du paresseux », il est conseillé pour les personnes désirant travailler leur souplesse, ayant des blocages physiologiques et émotionnels au niveau du ventre.

