

Relax and go

Massages sportif et bien-être à domicile ou en entreprise

«Parce que le corps et l'esprit sont indissociables,
le dialogue corporel les invite à se reconnecter en douceur »

DOMAINES D'INTERVENTION

Salles de sport, particuliers et entreprises

PRESTATIONS PROPOSEES

Le massage sportif *

Après une compétition ou un gros effort physique, le massage sportif permet, grâce à des gestes profonds et stimulants de détendre les muscles qui ont été mis à rude épreuve par l'effort intensif. Bienfaits du massage :

- Meilleure récupération grâce au drainage des toxines car il stimule la circulation sanguine.
- Détente et réconfort.

Tarif : 60 minutes = 45 euros

90 minutes = 60 euros

** aux huiles essentielles biologiques*

Le massage suédois *

Le massage suédois est avant tout un massage musculaire qui peut être relaxant ou plus tonifiant, léger ou profond, selon les besoins. Le rythme et l'enchaînement des manœuvres procurent une véritable relaxation psychique et font de ce massage un soin complet du corps.

Tarif : 60 minutes = 45 euros

90 minutes = 60 euros

** aux huiles essentielles biologiques*

La réflexologie plantaire

Massage des pieds et de la voute plantaire en particulier, la réflexologie plantaire permet une approche dite « énergétique » et holistique du corps.

Tarif : 60 minutes = 40 euros

Le massage assis / Amma

Le Amma est une méthode de détente Japonaise d'acupression. Ce massage sur chaise vise à amoindrir sinon faire disparaître le stress accumulé par nos vies trépidantes. Efficace et puissant, il détend le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque en 20 minutes.

Il est donné à travers les vêtements sur une chaise ergonomique. Cette technique est aujourd'hui très répandue dans les pays anglo-saxons pour lutter contre le stress en entreprise.

Tarif : 20 minutes = 15 euros

Sandrine Charin

2, rue des Tourniers
Le Russey

06.33.63.79.56



charin.sandrine@orange.fr