

ORIGINES

Venant du Mali, du nord de la Côte d'Ivoire ou du Cameroun, il repose sur les connaissances empiriques de la médecine traditionnelle africaine.

A la fois doux et profond, il est pratiqué de la mère à l'enfant et comporte des mouvements spécifiques et précis.



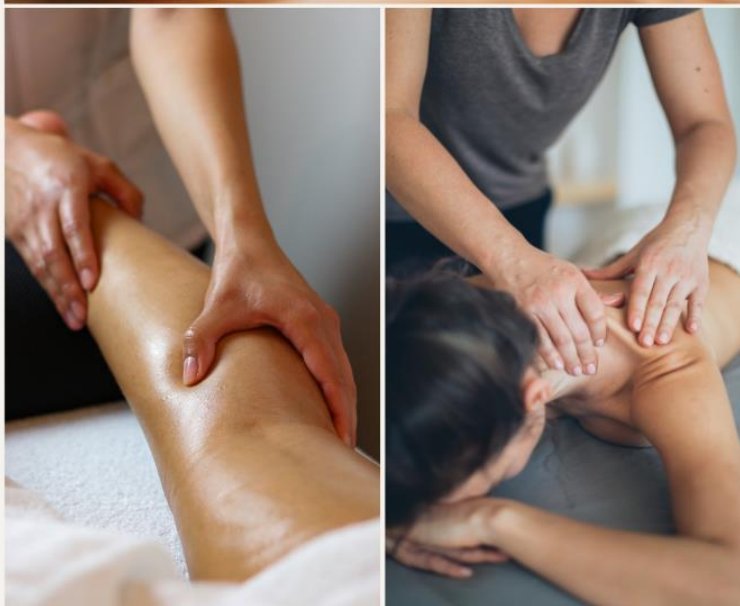
À QUI S'ADRESSE LE MASSAGE AFRICAIN

Particulièrement indiqué aux personnes anxieuses, stressées et aux sportifs, libérant des tensions musculaires et nerveuses.

Pour toute personne voulant passer un moment de détente et aux femmes qui veulent affiner leur silhouette.

Il est aussi recommandé en cas de rétention d'eau et de cellulite par sa dimension drainante, raffermissante et remodelante.

Idéal, jambes lourdes



Les bienfaits



Il s'agit d'un rituel de bien-être sur-mesure, adapté à chaque personnalité, qui agit sur le physique et le mental, en éveillant tous les sens.

Les mouvements du masseur vont ainsi permettre de dénouer les nerfs qui peuvent être tendus ou noués.

Tonifiant, drainant et raffermissant, ce massage rétablit le flux d'énergie dans tout le corps en stimulant les points de blocages.

Diminue le stress et l'anxiété et libère des tensions musculaires.

Il va aider les personnes souffrant de douleurs corporelles et va permettre une bonne circulation sanguine.

Permet également d'avoir une peau plus lisse, des tissus plus toniques et aide à lutter contre la cellulite.

À QUI S'ADRESSE LE MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA



Enfants et adultes cherchant les bienfaits peuvent profiter de ce massage.

Il est enveloppant tout en effleurages et mouvements amples, il sert à détendre et faire circuler l'énergie. Chacun peut le pratiquer de façon plus ou moins appuyée

HUILES DE MASSAGES RECOMMANDÉES POUR CE MASSAGE :

L'huile de massage ayurvédique

Cette huile de massage BIO au parfum épicé, boisé et fleuri vous promet des massages énergétiques et équilibrants grâce à sa synergie d'huiles essentielles. Réputées pour leurs propriétés énergétiques et équilibrantes, les huiles de Cannelle et de Basilic se marient subtilement à l'huile optimisante d'Orange douce et aux huiles boisées et harmonisantes de Patchouli et d'Amyris pour favoriser harmonie et paix intérieure. Indispensable pour vous ressourcer et recentrer vos énergies vitales.



L'huile de sésame

L'huile de sésame est réputée pour régénérer et assouplir la peau mais aussi pour ses propriétés antioxydantes grâce à sa richesse en antioxydants naturels.

Elle est également particulièrement appréciée pour son toucher glissant et son pouvoir pénétrant et donc très intéressante pour composer des huiles de massage. Par ailleurs, c'est une huile incontournable de la tradition ayurvédique

Les bienfaits



Le massage ayurvédique améliore la circulation des énergies, efface la fatigue et le stress, rééquilibre et réharmonise les fonctions organiques du corps.

- amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- tonification musculaire
- assouplissement des articulations
- élimination des impuretés du corps avec une action sur la peau
- accroissement de l'énergie vitale tout au long de la journée
- action sur le système nerveux, le sommeil est de meilleure qualité et plus profond
- améliore la qualité de la peau
- prévient le vieillissement et participe à la réjuvenation du corps
- prévient les troubles digestifs