



Le massage Balinais



WWW.SAGESSEDUBIENETRE.FR

ORIGINES

Ce massage est un cocktail de différentes techniques et le résultat de la combinaison de deux cultures.

De par sa situation géographique, il trouve ses origines à la fois chez les Indiens, avec la médecine ayurvédique, et chez les Chinois avec la médecine énergétique.

Que la détente commence !



**MASSAGE
BALINAIS**

Les bienfaits



Le massage balinais agit sur le système nerveux ainsi que sur l'ensemble de l'organisme pour harmoniser et permettre le retour à l'équilibre parfait, entre le corps et l'esprit.

Plus concrètement, il soulage les douleurs musculaires et articulaires, ainsi que les troubles du sommeil et la dépression...

Par la stimulation de la circulation, il diminue également le stress.

Il est aussi très efficace puisqu'il utilise des techniques d'acupression et de réflexologie.

Les mouvements appliqués visent à combiner douceur, relaxation, tonus et énergie :

pétrissages, effleurages, palper-rouler, percussions, digitopuncture, étirements, frictions...

Idéal avec l'huile de coco pour une réelle évasion



Le massage balinais cherche surtout à équilibrer le corps et l'esprit, de manière à faire circuler harmonieusement l'énergie, sans que cette dernière ne rencontre d'obstacles.

Sa douceur conjuguée à son intensité permet de soulager durablement et en profondeur les contractions et de dénouer le corps, pour un retour à l'équilibre et au bien-être.

