

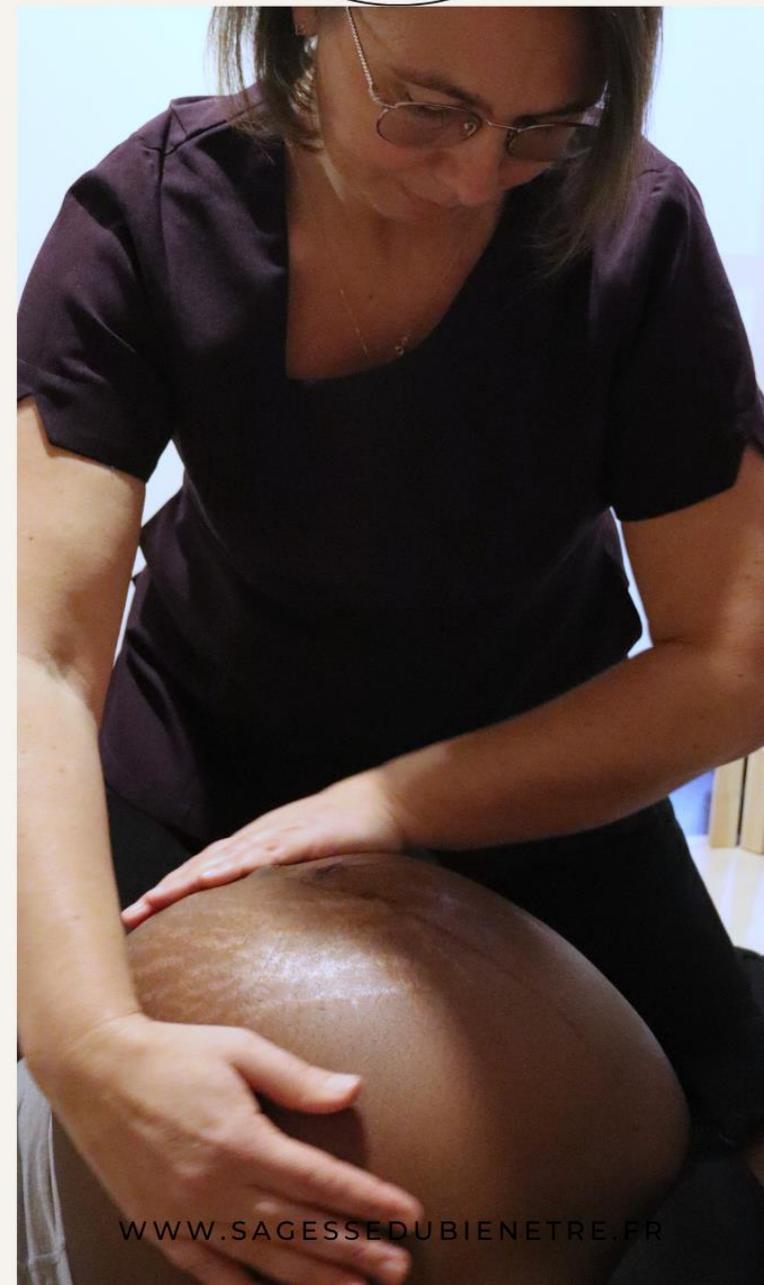


# Le massage femme enceinte

## ORIGINES

Le massage femme enceinte selon l'ayurveda est très enveloppant, à l'huile chaude. Il fait partie de la culture indienne. Au même titre que les autres massages, il est pratiqué couramment depuis plus de 5000 ans. N'oublions pas que Ayurveda signifie science de la vie, les femmes enceintes sont concernées de près !

Pendant leur grossesse, les femmes apprécient énormément les massages. Parce qu'elles sont fatiguées, ont les jambes lourdes, le dos sensible. Parce qu'elles ont envie d'être cajolées aussi.





La femme enceinte doit recevoir régulièrement un massage à l'huile végétale, afin d'harmoniser les forces vitales qui orchestrent le bon développement du fœtus. Il est primordial de maintenir un bon équilibre de ces forces vitales, afin de permettre le développement optimal du fœtus tant au niveau physique (cerveau, organes, membres), mental que spirituel et ainsi favoriser sa bonne santé.

Ce type de massage permet de préparer une future grossesse, accompagner une femme enceinte ou la jeune maman.

Que ce soit pour l'un de ces différents cas, les techniques de massage se rejoignent.

Massage corps de bien être avec une base structurelle, qui potentialise un maximum d'énergie, de relaxation dont la technique est adaptée aux besoins et à la transformation de la future maman.

- 



# Les bienfaits



La douceur de ce massage invite au laissez-aller total.

Antidouleur, antistress, ce massage est paré de nombreuses vertus.

Il améliore le sommeil, maintient la tonicité et l'élasticité de la peau, prévient les vergetures.

Les manœuvres douces et lentes stimulent la circulation et réduisent les tensions, calmant à la fois la mère et le futur enfant.

Très bonne indication également pendant la grossesse, avec, sur le plan esthétique, un rempart contre les vergetures