

PROTOCOLE MASSAGE NATURISTE

Le modelage, méthode de relaxation de tradition multi-séculaire

Apaisant et relaxant, le massage aux huiles essentielles procure **mieux-être** et **équilibre énergétique**.



La **massothérapie non thérapeutique** favorise la prévention de certaines maladies, la **diminution du stress** et l'amélioration de l'état de santé chez certaines personnes sujettes aux tensions et à l'anxiété. Excellent compromis entre le sport et les activités de relaxation de type yoga et qi gong, le massage facilite également la circulation sanguine, l'élimination des toxines, l'éveil psycho-corporel et la **décontraction**, autant de bienfaits à prendre en compte en cette période de stress au travail.

Les produits utilisés

Les huiles utilisées pour les massages sont des **huiles cosmétiques naturelles** à base d'huile d'**argan** « 100 % **ecobio** », riches en vitamines et possédant des propriétés nourrissantes et relipidantes. Nous soutenons l'intégrité de nos produits qui sont avant tout destinés au bien-être.



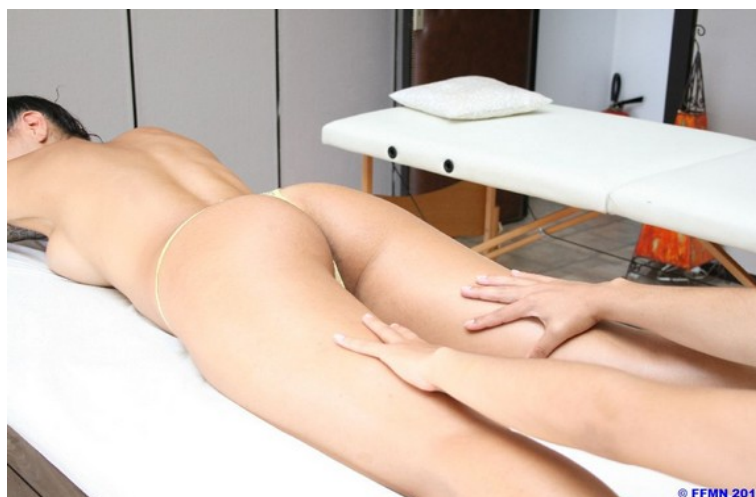
Détails du protocole

Le massé est installé nu, sur le ventre, sur la table de massage. Le masseur est positionné au pied de la table.



1.1 ARRIERE DES JAMBES (10/15 min)

- Le masseur dépose généreusement l'huile d'argan à l'aide de mouvements de caresse. Il s'agit de répartir l'huile uniformément sur l'ensemble de la partie massée (arrière des jambes). Si la personne massée est un homme, il ne faut pas hésiter à enduire les jambes de beaucoup d'huile afin de rendre plus agréable le massage, et ce malgré la présence des poils.



Le mouvement ci-après s'effectue d'abord sur la jambe gauche, puis sur la jambe droite. Ceci fera office de premier contact entre le masseur et le massé.

- **Premier contact** avec le massé : remonter **trois fois** en **pression glissée** (massage californien), en mouvements de vagues (montée au milieu des jambes et descente sur les côtés), appuyés au niveau du milieu des jambes.



Les mouvements suivants s'opèrent sur les **jambes** prises séparément, **l'une après l'autre**. Le masseur a le choix de la jambe qu'il souhaite masser en premier. Les mouvements décrits infra seront réalisés dans l'ordre.

- Mouvements de « **moulin** » (repassage avec le **dos des mains**) – **trois fois**
Mouvements doux, non appuyés : redescendre doucement, sur les côtés, les mains en sandwich.

