



# MASSAGES DE TRADITION INDIENNE

## TECHNIQUES DE MASSAGE INDIENNES

### SIDDHA MARMA THIRUMMU

Massage du corps et points marma...

... Séquences caractérisées par un flux continu de mouvements qui aboutissent à la stimulation des marmas (points vitaux), la manipulation des tissus et la mobilisation des membres.

**Recommandé** pour ceux qui sont stressés, surtout mentalement.



### SIDDHA MARMA MARDANA

Massage du corps et nadis

... Réalisé en traitant directement et vigoureusement les nadis (canaux d'énergie) et les muscles.

**Recommandé** pour ceux qui sentent l'énergie s'échapper.

## MASSAGES DU MONDE

DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE MASSAGE  
AVEC LE DÉNOMINATEUR COMMUN DE  
LA MANIPULATION

### MASSAGE SUÉDOIS

Le massage traditionnel occidental..

... Une suite de mouvements précis, ciblés, profonds et relaxants.

**Recommandé** pour la décontraction des muscles et favoriser la circulation sanguine.



### HOT STONE

Mains, pierres et chaleur...

... L'intensité du massage lent et dorlotant avec la chaleur des pierres soigneusement posées sur le corps.

**Recommandé** pour libérer les tensions du corps et de l'esprit.

### LOMILOMI

Massage hawaïen...

... Proposé en deux versions.

La première, plus profonde, conforme à la tradition avec un rythme lent.

La deuxième, plus moderne, caractérisée par l'utilisation de l'avant-bras avec un rythme soutenu. Toutes deux exécutées avec un nombre de répétitions régulières et précises.

**Recommandé** pour la relaxation profonde du système nerveux et musculaire.

### MASSAGE DRAINANT

Jambes...

... Vigoureux, contre la rétention d'eau. Améliore la circulation des jambes fatiguées et lourdes.

Corps...

... Lent, de pression moyenne, avec des mouvements spécifiques destinés à faciliter l'évacuation d'eau.

**Recommandé** pour les femmes, très apprécié en cas de grossesse.