



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.