



MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Yvan Leuridan

Le massage thérapeutique vise à détendre en profondeur les tissus tendus, contractés et/ou douloureux. Le corps absorbe les chocs et les épreuves de la vie. Selon les événements vécus, favoriser sa libération nécessite parfois de masser une région spécifique, ou au contraire d'adopter un travail plus global, par exemple en intégrant les membres inférieurs en plus du dos. Les structures particulièrement concernées sont les muscles, les tendons, les fascias, les ligaments ainsi que la peau. **Le massage est parfois incontournable pour se reconnecter à son corps, retrouver un bien-être ou simplement vivre une profonde détente récupératrice.** Il peut aussi aider à se réconcilier avec un corps douloureux ou vécu, parfois, comme un « ennemi ».

Les bienfaits

- détente profonde des tissus
- libération des nœuds musculaires et des tensions présentes dans les tissus
- diminution des douleurs (effet antalgique) liées à l'état tensionnel ou stressé du corps
- assouplissement des cicatrices
- bien-être physique, psychique et émotionnel (libération du stress)

Les techniques

- Approche manuelle pratiquée avec une huile de massage
- Intégration de la thérapie des fascias selon les besoins
- Ajout éventuel d'une approche énergétique



Selon le témoignage de certains bénéficiaires, le massage peut être perçu comme un véritable « reset » : une sensation de soulagement, la libération d'un « poids » physique et/ou d'une charge mentale, produisant un sentiment d'espace ou de légèreté dans le corps.



- 🍃 Durée : entre 60 et 75 min
- 🍃 Adapté aux adultes
- 🍃 Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA