

# DÉTAILS

## MASSAGE – DE 30MIN À 2H

Les séances de massage vous sont proposées de manière dissociée à toutes les autres offres du Studio.

### COMMENT ?

Chaque séance commence à l'heure, vous n'avez pas de surprise d'horaire ou de calendrier !  
Je vous accueille personnellement. Il n'y a pas (volontairement) de salle d'attente, ce, afin de préserver votre intimité et pour que nous puissions discuter tranquillement et librement de vos attentes.

### **Le massage bien-être**

La séance débute par une discussion autour de votre problématique. En fonction de vos besoins, la technique de massage sera adaptée. Le massage peut être tonique, doux, de surface ou à action localisée comme le drainage des jambes par exemple. La durée de la pratique est de 30 min à 2h... vous choisissez au préalable votre « temps de massage » en fonction de vos attentes du moment et de votre temps libre.

Pour un temps court, il est conseillé de se focaliser sur une zone précise ; le dos, les jambes, les pieds, les bras, la nuque, etc...  
Les massages proposés sont issus des massages chinois, indien, thaï, de la réflexologie. Ces techniques sont associées au cours de la séance en fonction des besoins et nécessités du moment.

### CONSEIL

Il est conseillé 1 séance par mois pour un travail progressif.

### QUE DOIS-JE AMENER ?

Des dessous de rechange