

# NOS MASSAGES THERAPEUTIQUES DE BIEN-ETRE

Thaï massage : corps & pieds

Tok Sen

Shiatsu lokai

Massage classique à l'huile



Ostéo-ThaïYogaMassage

Les massages Thaïlandais, influencés par les techniques en provenance de l'Inde, recouvrent le corps en entier et se fondent sur les lignes d'énergies merveilleuses des méridiens. Bloquées, elles peuvent déclencher une maladie ou un problème de santé, provenant, par exemple de trop de stress, une tension artérielle élevée, la fièvre, un choc, etc. C'est ainsi que le massage traditionnel Thaï libère les lignes bloquées, favorisant la circulation d'énergie et reconduisant un flux allégé de l'énergie dans le corps. Ces massages datent d'environ de l'an 1455. Ils s'exercent avec les pouces, les genoux, les coudes, les avant-bras ou les pieds et se font vêtus, allongés sur un matelas au sol ou sur une plateforme surélevée. Le praticien ira des pieds à la tête.

Ces techniques apportent une remarquable amélioration dans le métabolisme tout entier, aident à une meilleure circulation sanguine et favorisent la mobilité générale. Le massage Thaï est, à mon avis, le meilleur massage jamais connu auparavant. Je vous recommande de l'essayer, vous serez ravi-e-s et reviendrez.

Foot Thaï massage (réflexologie Thaï)

Ce massage est très ancien. Il se pratique par des gestes le long des « lignes d'énergies » (méridiens). Les points stimulés sous la plante des pieds correspondent aux organes et parties du corps et sont enrichis des similitudes de la réflexologie plantaire moderne. Il comporte plus de 60 gestes de massage à vocation assouplissante et drainante pour le dessous, les côtés et le dessus du pied, une stimulation de nombreux points de pressions sous la plante du pied, exercée à l'aide d'un bâtonnet en bois tourné. Egalement des gestes

drainants sur le bas de la jambe, de la cheville jusqu'au genou; le long des 5 lignes d'énergie par des pressions sur des points précis, situés le long de ces lignes, puis des mouvements de flexions et extensions symétriques sur les deux jambes.

Cette méthode est emprunte des massages ayurvédiques, originaires de l'Inde

Une séance de massage Thaï des pieds (Foot massage) apporte souvent une sensation de légèreté des pieds et des jambes, une très grande détente générale, voir un peu d'assoupissement, ou même un état de lâcher prise profond. Cette détente peut avoir des effets bénéfiques sur la santé.

## Tok Sen

Le Tok Sen est un massage qui se pratique à l'aide d'outils en bois que l'on tapotent sur les lignes des méridiens, le corps habillés, permettant de redonner le flux nécessaire aux différentes parties du corps pour un bien-être profond et notable. Il n'est pas douloureux, contrairement à ce que l'on pourrait imaginer.

Cette méthode est apparue dans le nord de la Thaïlande au coeur des ébénistes travaillant le bois de Chiang Mai. Par ses tapotements légers, une radiation de vibrations envoie des vibrations parcourt la zone touchée et, tel un écho d'ondes, vont faire vibrer toute la parti, en profondeur, permettant ainsi de « briser » les tensions éventuelles et libérant des tensions parfois insoupçonnées, redonnant au corps une profonde sensation de bien-être et d'apaisement qui se fera très vite ressentir.

## Shiatsu

Le shiatsu est un massage Japonais mis en place par le Dr. Shizuto Masunaga, créateur, au Japon de l'école Iokai. Cette méthode se pratique essentiellement avec les doigts, par des pressions, le long des méridiens (canaux merveilleux), permettant d'alléger les organes en relation et de refaire circuler l'ensemble.

Il procure une profonde légèreté notable et se pratique au sol, sur un futon, le patient vêtu d'habits confortables.

C'est également une bonne méthode de prévention des maladies, tel que tous les massages existants.

### Massage classique à l'huile

Le massage classique à l'huile se pratique sur la peau. Il est surtout un massage de détente et de bien-être allant moins en profondeur que les précédents.

Ce massage est recommandé à tous les âges dès 5 mois.

Toutefois, en cas de noeuds, de blocages, de tensions ou d'autres soucis, je compléterai (avec l'accord du patient), ce massage de techniques de rebouteuse que je détiens naturellement, dans le but de soulager complètement les maux du présents et permettre au patient de repartir en meilleure forme et soulagé.

**Nos techniques peuvent être combinées à votre convenance, sur simple demande lors de votre arrivée.**

Chaque massage du corps peut être fait en entier ou partiel (nuque-bras-tête, dos, jambes) selon votre souhait.

Formée à l'école Suisse des masseurs à Genève en 1987, Aïda Vazquez a toujours poursuivi dans le domaine de l'apprentissage des techniques du touché et a développé se touché délicat, subtil et puissant qui lui confère son unique savoir ressentir et soulager les blocages et émotions du corps.

Douce, elle détient ce don naturel, une sensibilité et une excellente intuition qui font d'elle cette professionnelle particulièrement unique.

Réservez votre place en appelant le numéro +41 (0) 77 406 91 08.

Au plaisir de vous rencontrer.

Com'Uniq Âme

comuniqame@gmail.com

www.comuniqame.net

Instagram : ComUniqAme

