

# LE MASSAGE SUEDOIS

C'est le massage traditionnel occidental. Dynamique, il vise à dissoudre les tensions, à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel.

Le massage suédois suit un certain protocole (effleurage, pétrissage, friction, décollage, sciage et tapotement) qui a pour but de chauffer graduellement la peau et les différentes couches musculaires, de façon à réaliser au final un massage profond sans désagréments ou douleurs.

## *Les bienfaits du massage suédois :*

- Soulage le mal de dos,
- Assouplit et donne de l'élasticité aux muscles,
- Contribue au relâchement des tensions,
- Améliore la mobilité articulaire,
  
- Apaisant,
- Soulage les douleurs,
- Permet d'améliorer la qualité du sommeil,
  - Favorise et améliore la digestion.... Réduit la constipation,
  - Améliore la santé de la peau.
  
- Développe la conscience du corps,
- Favorise la circulation de l'énergie,
- Permet d'augmenter l'estime de soi,
- Permet une meilleure gestion du stress.



Praticienne agréée par la F.F.M.B.E.