



## Et si prendre soin de votre santé commençait par un massage?

Les vertus d'un **massage thérapeutique ou relaxant** ne sont plus à prouver pour garder ou retrouver la forme. Eh oui, dans notre société actuelle, stressante et contraignante pour notre corps et notre esprit, "être en bonne santé" est un graal auquel chacun aspire.

Dans l'optique de prévention de la santé et du principe qu'il "vaut mieux prévenir que guérir", je vous propose des prestations alliant **différentes techniques manuelles de massage pour vous aider à soulager vos douleurs ou à maintenir votre équilibre de santé.**

**Après un bilan-anamnèse, le choix de la méthode sera fait pour répondre aux mieux à vos objectifs.**

### **Massage classique**

Technique de massage qui agit principalement sur la musculature, les articulations, la peau, le système cardiovasculaire et nerveux.

Indications: tensions musculaires, troubles de l'appareil locomoteur, stress, douleurs, maux de tête,...

### **Drainage lymphatique**

Technique manuelle qui consiste à stimuler le déplacement de la lymphe lorsque la fonction du système lymphatique est altérée.

Indications: oedèmes, troubles circulatoires, troubles rhumatismaux,...

### **Massage des zones réflexes des pieds et des mains**

Technique de massage réflexe qui consiste à traiter des points ou des zones correspondant à des organes ou parties du corps qui ont besoin d'être rééquilibrées.

Indications: troubles fonctionnels (digestifs, constipation, menstruation, troubles ORL,...), stress, fatigue physique et psychique

### **Massage du tissu conjonctif**

Technique réflexe qui consiste à appliquer un stimulus par l'intermédiaire d'un trait thérapeutique. Technique qui permet de transmettre une information via le système nerveux central et réguler l'homéostasie.

Indications: troubles neurologiques, tensions musculaires, troubles digestifs, troubles de la circulation (artérielle, veineuse et lymphatique), stress, douleurs,...

### **Hydro-thermothérapie**

Technique d'application par l'eau et/ou la chaleur/le froid qui agit de façon différenciée sur la circulation et les différents systèmes.

Indications: troubles de la circulation sanguine et lymphatique, troubles de la digestion, troubles du transit, troubles du système locomoteur

### **Electrothérapie**

Technique de stimulation par l'application de courants électriques spécifiques qui agit de façon différenciée sur le système nerveux et musculaire

Indications: douleurs, troubles de l'appareil locomoteur

(référence : Brochure du Groupement des Masseurs Médicaux Romands, [www.masseurs-medicaux-romands.ch](http://www.masseurs-medicaux-romands.ch))



Membre du Groupement des Masseurs Médicaux Romands  
**(Agréée ASCA et RME, remboursement par les caisses selon votre contrat)**