

Le corps en main

Le massage bien-être à votre porte !

J'effectue mes massages à votre domicile. J'apporte le matériel professionnel nécessaire à votre confort, table, coussin de positionnement, couverture...

Massage “le corps en main” :

1h de massage à l'huile de sésame bio.

Massage à la fois relaxant et tonique, qui permet un travail en profondeur des muscles, permet un drainage du système lymphatique et améliore le retour veineux. Il couvre l'ensemble du corps.

60 €

Massage Amma allongé :

1h de massage basé sur l'art traditionnel japonais d'acupression.

Ce massage se réalise sous la forme d'un kata (protocole), allongé sur une table, habillé et couvre l'ensemble du corps. Il permet un rééquilibrage énergétique et dynamise le corps. Les différentes techniques d'acupression utilisées permettent un relâchement musculaire important.

60 €

Massage Abhyanga :

1h de massage d'origine indienne à l'huile de sésame bio sur l'ensemble du corps.

Massage très enveloppant qui apporte sérénité et plénitude et apporte une prise de conscience de soi. Il travaille sur les articulations et le tonus musculaire et active les systèmes lymphatiques et veineux.

60 €

Massage Lomi-Lomi :

1h de massage hawaïen à l'huile de sésame bio. Il libère les tensions, booste notre vitalité et ensoleille notre moral au gré des vagues ! Constitué de grands mouvements fluides et rythmés, effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains, ce massage apporte un réel sentiment d'enveloppement et de profonde détente.

60 €

Massage minceur :

Un travail sur plusieurs séances (au minimum 5) qui a pour objectif de réduire la cellulite notamment sur les cuisses, les fesses et le ventre.

Ce massage très énergique obtient d'excellents résultats (jusqu'à 4 cm de tour de cuisse en moins !) s'il est couplé à une bonne hygiène de vie.

Forfait 5 séances : 270 €

Massage sportif :

1h. Vous êtes dans une phase d'entraînements intensifs ou vous venez de faire une compétition, ce massage a pour objectifs de permettre une meilleure récupération musculaire en nettoyant les toxines accumulées et de lever les tensions ou contractures.

60 €

Le corps en main – Jérémie METRAS

4 rue des Fayards

39800 FAY EN MONTAGNE

jeremietras@hotmail.com

06 98 77 23 20

www.lecorpsenmain.com

fb.me/lecorpsenmain

Diplômé de l'Ecole Française de Massage de Dijon