



Tarifs et Détails



Nous utilisons des cookies pour comprendre comment vous interagissez avec notre site. En acceptant, vous consentez à notre utilisation de ces cookies. [Politique de confidentialité](#)

[Paramètres](#) [Tout refuser](#) [Accepter](#) [X](#)



Massage Ayurvédique Abhyanga

Le massage Abhyanga est un massage originaire de l'Inde, issu de l'Ayurveda "science de la Vie". «Abhyanga» signifie, littéralement, massage à l'huile de tout le corps. Ce massage traditionnel est spécifiquement recommandé dans le cadre du système thérapeutique, l'Ayurveda, pour une amélioration globale de la santé et du bien-être.

Le massage Abhyanga est avant tout un massage rééquilibrant.

PRINCIPE:

Le masseur va agir sur les nadis, les trajets de l'énergie sur lesquels sont répartis des points de pression (appelés "Marmas"), pour permettre à l'énergie vitale - le prana dans la tradition ayurvédique - de circuler librement et harmonieusement dans tout le corps

Par le biais de pressions, de frictions, d'accuppressions mais aussi d'étiements, l'Abhyanga va apporter détente et harmonie au corps, grâce notamment à son rythme modéré et fluide

OBJECTIF:

Un bien-être général, tant du physique que de l'esprit.

DÉROULEMENT:

Ce massage sera pratiqué dans une position allongée sur table.

La personne massée est, nue, en string, en culotte ou maillot de bain (2 pièces pour femme).

LES BIENFAITS:

- Renforce les nerfs et améliore la circulation sanguine

- Régule l'appareil digestif

- Renforce les muscles, os, et vaisseaux sanguins

- Élimine la fatigue

- Fait bien dormir

- Améliore le teint

CONTRE INDICATIONS:

- Interdit aux femmes enceintes

- Dans le cas de crise

- En cas de pathologie lourde (cancer...)

-Effets des problèmes de peau, irritations

- En cas de fièvre

- Phlébite

- minimum 1h après un repas

Cas rares: des émotions peuvent ressortir pendant ou après le massage.

Ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni sexuelle, c'est une relaxation.

(à Brillon, proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille).

Massage Ayurvédique Femme Enceinte

Le massage femme enceinte selon l'ayurveda est très enveloppant, à l'huile chaude. Il fait partie de la culture indienne. Au même titre que les autres massages, il est pratiqué couramment depuis plus de 5000 ans. N'oublions pas que Ayurveda signifie science de la vie, les femmes enceintes sont concernées de prêt ! Les gestes et l'enchaînement sont adaptés tout spécialement à la grande sensibilité de la femme enceinte.

Un texte ancien de l'Ayurveda nous donne l'esprit : "Il faut masser une femme enceinte avec la même précaution que si l'on transportait une coupe parfaitement pleine sans en renverser la moindre goutte".

PRINCIPE:

Le massage femme enceinte est un massage à l'huile enveloppant et cocooning.

Le massage femme enceinte est un massage complet du corps, des pieds au cuir chevelu et jusqu'au bout des doigts, sur le dos puis le ventre.

OBJECTIF:

un bien-être général, tant du physique que de l'esprit pour la maman et son bébé.

DÉROULEMENT:

Ce massage sera pratiqué dans une position allongée sur table ou sur futon.

La personne massée est, nue, en string, en culotte ou maillot de bain (2 pièces pour femme).

LES BIENFAITS:

-Accompagnement de la grossesse.

-Peux se faire 1 fois par mois pour des bienfaits optimaux.

-Soulage les tensions dorsales.

-Soulage les tensions musculaires.

-Travaille sur l'ouverture du bassin.

-Diminue les problèmes digestifs.

-Favorise la circulation sanguine, jambes lourdes.

-Libération de mélatonine (hormone du sommeil), d'endorphines (hormones du bonheur).

-Diminue le cortisol (hormones du stress).

-Améliore la souplesse.

-Rend les muscles + souples et élastiques.

-Assoupli, nourrit la peau.

-Diminue les vergetures.

-Améliore la capacité respiratoire.

CONTRES INDICATIONS:

-Massage non réalisable avant le début du 4e mois.

-Grossesse classées à risque interdit.

(contractions prématurées, décollement du placenta prématuré, sciatique, inflammations, fièvre ...)

N'hésitez pas à demander l'avis de votre gynécologue ou médecin en cas de doute.

Cas rares: des émotions peuvent ressortir pendant ou après le massage.

Ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni sexuelle, c'est une relaxation.

(à Brillon, proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille).

Le Massage Zèbré!!!

Un protocole élaboré, en prenant le meilleur de chaque massages, et pouvant être modifié, selon les besoins de la personne, (SURTOUT LA PARTIE DORSALE)...

Le but de ce massage est le lâcher prise, la détente musculaire, et le travail des muscles profonds.

Massage pour les initiés. Débutants, préférez le Massage Ayurvédique!

Cas rares: des émotions peuvent ressortir pendant ou après le massage. Ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni sexuelle, c'est une relaxation.

Massage Balinais

L'Indonésie, comme tous les pays d'Asie a une longue tradition de massage. Le massage Balinais est un massage qui mélange fabuleusement la puissance et la douceur, les rythmes lents et rapides.

Essentiellement pratiqué avec de l'huile, une partie du massage se fait néanmoins à travers un drap fin !

C'est un magnifique voyage au pays des sens et du bien-être.

Ce massage est un massage de relaxation, non thérapeutique.

PRINCIPE:

La personne massée est nue ou conserve ses sous-vêtements, selon son choix.

Une serviette ou un paréo recouvre en permanence les parties du corps non massées.

Le massage balinais est un massage complet du corps, des pieds au cuir chevelu et jusqu'au bout des doigts.

Le receveur est allongé sur le ventre pour le massage du dos, des jambes et des pieds puis se tourne sur le dos pour le massage des jambes, pieds, ventre, bras, mains, nuque, visage et crâne. Une partie assise "de rêveil" peut conclure la séance de massage balinais.

OBJECTIF:

un bien-être général, tant du physique que de l'esprit.

DÉROULEMENT:

Ce massage sera pratiqué dans une position allongée sur table.

La personne massée est, nue, en string, en culotte ou maillot de bain (2 pièces pour femme).

Le massage balinais combine harmonieusement de longs effleurages mais aussi des pétrissages, d'excellentes touches de digitopuncture, des palpé-roulé et des percussions... et encore d'enveloppants effleurages !

LES BIENFAITS:

- Détend, procure du bien-être et apaise

- Efface les tensions

- Redonne de l'énergie

- Renforce la vitalité

- Adoucit et assouplit la peau

CONTRES INDICATIONS:

- Interdit aux femmes enceintes

- Dans le cas de crise

- En cas de pathologie lourde (cancer...)

- En cas de problèmes de peau, irritations

- En cas de fièvre

- Phlébite

- minimum 1h après un repas

Cas rares: des émotions peuvent ressortir pendant ou après le massage.

Ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni sexuelle, c'est une relaxation.

Réflexologie Plantaire Thaïlandaise

Les origines du massage thaï remontent à plus de 2500 ans, puis il fut adapté et répandu par les moines bouddhistes. Au 2e siècle avant JC ce massage arriva en Thaïlande où il s'intégra à la Médecine thaïlandaise traditionnelle.

La Réflexologie plantaire Thaï est une méthode douce et naturelle qui consiste à exercer des pressions sur certaines zones cutanées principalement des mains et des pieds. Elle amène une profonde relaxation, ce qui a pour effet d'atténuer la tension nerveuse et les états de légère anxiété. La réflexologie stimule également le processus naturel d'auto-guérison du corps. Elle s'avère particulièrement efficace lorsqu'elle est associée à la relaxation.

PRINCIPE:

La Réflexologie plantaire Thaï associe des manœuvres enveloppantes à des pressions et des effleurements glissés, des orteils jusqu'au dessus du genou. Des flexions et assouplissements complètent ce soin réalisé avec un baume et un bâtonnet de bois, tandis que vous êtes confortablement installé sur la table de

massage. Jambes légères, pieds détendus et hydratés, articulations dénouées, 1 heure de relaxation profonde, vous repartez reposé et énergisé.

OBJECTIF:

Un bien-être général, tant du physique que de l'esprit, évite ou soulage l'effet jambes lourdes et les problèmes de circulation.

DÉROULEMENT:

Ce massage sera pratiqué dans une position allongée sur table.

La personne massée est soit en pantalon large (permettant de relever le pantalon jusqu'au dessus du genou), soit sans le bas, et recouverte au fur et à mesure d'un paréo.

LES BIENFAITS:

- Équilibre énergétiquement le corps

- Procure bien-être et sérénité

- Efface les tensions

- Renforce la vitalité

- Adoucit et assouplit la peau

CONTRES INDICATIONS:

- Interdit aux femmes enceintes

- Pendant la période de menstruation

- En cas de problème cardiaque

- En cas de diabète

- En cas de fièvre et de crise en général

- Phlébite

- minimum 1h après un repas

- Attention aux problèmes vasculaires

Cas rares: des émotions peuvent ressortir pendant ou après le massage.

Ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni sexuelle, c'est une relaxation.

(à Brillon, proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille).

Raffermissant-Minceur CUISSES & FESSES

Grâce à ce massage ciblé et efficace s'il est donné régulièrement, le Massage Raffermissant-Minceur aide à mieux éliminer et à remodeler les parties du corps où les masses adipeuses ont tendance à s'installer : cuisse, fesses, ventre, bras. Les manœuvres appropriées sur ces zones spécifiques ainsi que les huiles spécialement élaborées, renforceront l'action du massage.

PRINCIPE:

Le massage minceur n'est pas un miracle face aux rondeurs, mais il est en revanche un allié précieux si vous avez décidé de retrouver une bonne hygiène de vie et de pratiquer un peu de sport. Dans ce cas, après une dizaine de séances régulières, l'efficacité de ce massage sera au rendez-vous. Il est important de boire régulièrement après chaque massage. 2 Séances par semaine pour + de résultats.

OBJECTIF:

Stimuler les parties comportant des tissus adipeux, aqueux et fibreux. Relancer la circulation. Déstocker les graisses pour les rendre disponibles.

DÉROULEMENT:

La personne massée conserve ses sous-vêtements, selon son choix. Une serviette ou un paréo recouvre en permanence les parties du corps non massées.

Le massage minceur est un massage spécifique des parties ou la masse adipeuse stagne en général : les cuisses, les fesses, les hanches, le ventre et les bras.

Nous insistons sur ces parties pour stimuler l'élimination et améliorer la tonicité de la peau.

LES BIENFAITS:

- Aide à éliminer les masses adipeuses

- Aide à redonner un meilleur aspect de la peau

- Améliore la circulation

- Efface les sensations de jambes lourdes

CONTRES INDICATIONS:

- Interdit aux femmes enceintes

- Dans le cas de crise

- En cas de pathologie lourde (cancer...)

- En cas de problèmes de peau ,irritations

- En cas de fièvre

Cas rares: des émotions peuvent ressortir pendant ou après le massage.

Les premières séances peuvent être douloureuses, mais la peau s'habitue au fur à mesure.

Ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni sexuelle, c'est une relaxation.

(à Brillon, proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille).

Massage Japonais du Visage

Ce massage du visage est originaire du Japon. Pour les japonais, la beauté est le stade le plus élevé de la santé, c'est la santé qui se voit. C'est pourquoi le massage du visage est une institution depuis des centaines d'années. Il rafraîchit les traits du visage, régénère les tissus et donne de l'éclat à la peau. Il équilibre le système nerveux et efface les effets du stress. C'est une technique complète et raffinée.

PRINCIPE:

Mouvements glissés, pressions, tapotements, pressions digitales. Rituel de serviettes humidifiées...

Ce massage est réalisé avec des huiles, et eaux florales BIO Certifiées. C'est un mélange de mouvement s'apparentant au KOBIDO ainsi qu'au SHIATSU. Lift, Galbe, Accu pressures viendront s'allier pour des résultats optimaux.

OBJECTIF:

Un bien-être général, tant du physique que de l'esprit. Dynamise et relance l'épiderme.

DÉROULEMENT:

La personne massée conserve ses vêtements, il faut seulement dégager le décolleté et les épaules.

C'est un massage complet et détaillé du visage mais aussi du décolleté, de la nuque et du cuir chevelu.

LES BIENFAITS:

- Élimine la fatigue

- Fait bien dormir

- Améliore le teint

- Redonne de l'élasticité à la peau

- relance l'énergie de certains organes

CONTRES INDICATIONS:

- Interdit aux femmes enceintes

- En cas de pathologie lourde (cancer...)

- En cas de problèmes de peau ,irritations, acné

- En cas de fièvre

Cas rares: des émotions peuvent ressortir pendant ou après le massage.

Ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni sexuelle, c'est une relaxation.

(à Brillon, proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille).

Massage Thaï Traditionnel

Le Nuad Bo'Rarn fait partie de l'art de vivre des Thaïlandais qu'ils pratiquent quotidiennement dans un but préventif.

Inspiré du Yoga, du Shiatsu et de l'Ayurveda indien, ce sont les moines qui, les premiers, ont pratiqué et enseigné le Nuad thaï dans les Wats (temples). Il est très codifié, fruit d'une transmission orale longue de 2500 ans. Il fait partie de la médecine* traditionnelle thaï et très souvent associé aux soins médicaux comme complément indispensable pour amener bien-être et guérison.*

PRINCIPE:

Le Nuad Bo'Rarn réalise à la fois le bien être du corps et l'harmonisation des réseaux d'énergie essentiels au bon fonctionnement des organes comme à la détente nerveuse et émotionnelle.

Il agit sur le système énergétique via les "sen".*

Des blocages sur ces circuits perturbent l'équilibre et génèrent tensions, douleurs voire une maladie.

Selon les Thaïs la maladie ou la guérison ont un sens : la maladie est un désordre qui s'est installé dans la circulation de l'énergie interne et, au contraire, la guérison est atteinte lorsque le "patient" retrouve une circulation harmonieuse de l'énergie interne.

OBJECTIF:

Une sensation de détente générale et de légèreté envahit votre corps avec un regain d'énergie et un mental calmé.

Vous vous sentez régénéré, au maximum de votre potentiel.

DÉROULEMENT:

Ce massage sera pratiqué dans une position allongée au sol.

La personne massée est habillée, (pantalon et haut légers recommandés). Pressions, étirement, pétrissage et empaumages seront réalisés tout le long du massage. Ce massage est effectué sans huiles.

LES BIENFAITS:

- Assouplit les articulations

- Évacue le stress

- Redonne un regain d'énergie

- Rééquilibre et harmonise les réseaux d'énergie

- Calme le corps et l'esprit

CONTRES INDICATIONS:

- Interdit aux femmes enceintes

- En cas de problème cardiaque

- En cas de fièvre et de crise en général

- Phlébite

- Minimum 1h après un repas

- En cas d'ostéoporose

- En cas de prothèse.

Cas rares: des émotions peuvent ressortir pendant ou après le massage.

Ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni sexuelle, c'est une relaxation.

(à Brillon, proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille).

[CGV](#)

La Santé des Zèbres
11 Rue Clemenceau
59178 Brillon
(proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille, Somain, Marchiennes)

Praticien: **Fabien Ducant (EI)**
"Uniquement sur RDV"
CB non Acceptée.
Chèques ou espèces (faire l'appoint).

Télé: **06.84.40.69.54**
Lundi au vendredi 8h30-23h
Samedi 8h-17h
Horaires variables selon disponibilités.
Entreprises sur devis.

Praticien reiki, massages bien-être, biorésonance et Ambassadeur PSIO

[Mentions légales](#)

[Politique en matière de cookies](#)

[Politique de confidentialité](#)

© 2017-2024 par - SDZ - [ArtdeChai](#)
<https://www.artdechaine.com>