



Le massage

Un massage va au plus profond de votre corps. Il joue à tous les niveaux de votre être.

Sur le plan physique, ses avantages sont la détente et le renforcement du tonus musculaire; la stimulation de la circulation veineuse et lymphatique; l'apaisement du système nerveux; l'oxygénation des tissus; l'assouplissement des articulations.

Sur le plan psychologique, le massage soulage le stress et l'anxiété, et nous rend plus conscient de notre corps dans sa totalité.

Un massage dure en moyenne 1 h, mais selon le besoin ou l'obligation du moment, il peut être plus long ou plus court.

Une synergie d'huiles essentielles et d'huiles végétales offrent en plus une efficacité exceptionnelle sur de nombreux déséquilibres physiques et émotionnels.

Durant le massage sur table, un jeu de serviette permet de ne découvrir que la partie à masser ainsi votre intimité est respectée. Pas de nu intégral. (maillot de bain, sous vêtements, sous vêtements jetables)

Le terme massage est employé d'une façon générique pour être compris du public. Ces massages sont non thérapeutiques, et ne s'apparentent aucunement à une pratique médicale ou paramédicale quelle qu'elle soit.

Aucun arrêt de traitement médical ne sera demandé.

le massage est contre-indiqué si vous présentez des troubles de santé graves (cancer, sida, plaies en cours de cicatrisation ...), sauf avis contraire et écrit de votre médecin.



Les prix et offres des massages de bien-être

Le segmentaire : 60 €/ heure
(1 €/minute) soit :

- ❖ 15 € le massage de 15 minutes
- ❖ 30 € le massage de 30 minutes
- ❖ 60 € le massage de 60 minutes
- ❖ 90 € le massage de 1 heure 30

FORFAITS valables 1 année

- ❖ 5 séances de 30 minutes : 140 €
- ❖ 5 séances de 60 minutes : 275 €
- ❖ 5 séances de 90 minutes : 400 €
- ❖ protocole spécifique amincissement (12 massages) : 600€
- ❖ protocole spécifique Stress (5 massages) : 200 €

BON CADEAU :

Vous voulez faire plaisir ? Offrez un massage !

Merci de me contacter par mail ou téléphone pour l'organisation



Formée à l'école Française de Massage
de l'institut Hypoténuse

Energétique & Bien-être

2249, route d'Entrecasteaux
83510—Saint-Antonin du Var

Site : <http://massage-energetique-et-bien-etre.e-monsite.com/>

Energétique & Bien-être



S'occuper de soi c'est faire un pas vers une santé méritée !



Pour vous y aider voici des massages spécialement adaptés à vos besoins



Marie-Josée RUBY

Mobile : 0617577641

Messagerie : mariejoseruby@orange.fr



Massage HYPOTENUSE ®

Le massage hypoténuse est une création et propriété de l'Institut Hypoténuse.

Massage de profonde détente, de relaxation et de bien-être. Meilleure gestion des contrariétés, évacuation du stress et des

toxines, tonification et relâchement musculaire. Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient. Cela peut faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle.

Ce massage peut durer de 1h à 2h en fonction du besoin du moment. Le tarif est de 60€ pour 1h.



Massage BALINAIS

Originaire de Bali, le massage balinaï est un cocktail des différentes techniques de massage asiatiques. Une composition harmonieuse de massages énergétiques et de modelage en douceur pour vous procurer un moment unique de relaxation et de bien-être.

Comme tous les massages asiatiques, le massage balinaï est aussi basé sur les éléments naturels composant l'univers : l'eau, le feu et l'air. Ces trois éléments sont ensuite répartis sur le corps, ainsi le massage balinaï agit sur trois systèmes.

Le système nerveux, le système hormonal, le système digestif. Le bon traitement de ces trois systèmes est une source d'équilibre pour le massé. Le tarif est de 60€ pour 1h.



Massage GLOBAL CHINOIS

Ce massage permet l'harmonisation énergétique.

L'énergie doit respecter la loi de l'équilibre entre le Yin et le Yang, et doit également respecter la loi universelle de régulation de la création, c'est-à-dire la loi des 5

éléments (terre, feu, eau, métal, bois).

Lorsque l'énergie circule librement, alors la personne est en bonne santé.

Le massage global chinois, qui dure 30 minutes, est recommandé pour les personnes qui voyagent (décalage horaire), pour les grands sportifs (4 jours avant les compétitions), pour les changements de saison et d'heure...

Il peut être prodigué 1 fois par semaine.

Le tarif est de 30€ pour 30 minutes.



Massage HAWAÏEN

Le massage lomi-lomi vient de la langue polynésienne.

C'est un massage complet du corps, très enveloppant, alternant les techniques d'effleurage, de torsion, de pression et pétrissage.

Le masseur se sert beaucoup de ses avant-bras pour effectuer ce

massage.

L'autre particularité du massage est une grande relaxation, une bonne circulation de l'énergie et des fluides, et une libération des tensions mentales, nerveuses et musculaires du massé.

Sensation d'unité et de plénitude sont liées à ce massage pour lequel le beurre de coco est utilisé.

Le tarif est de 60€ pour 1h.



Massage ONAVI ®

C'est un massage vibratoire et ondulatoire, création et propriété de l'Institut Hypoténuse.

Ce massage sans huile se pratique sur des personnes habillées ou déshabillées et peut convenir aux personnes pudiques.

Il permet un grand relâchement des tensions. Ce massage est très indiqué aux personnes stressées qui n'arrivent pas à se relâcher, les sportifs très tendus, et avec les enfants hyperactifs par séquences progressives. Le massage ONAVI permet un travail au niveau mental (lâcher prise profond, relâchement des tensions mentales, élimination des pensées répétitives) et aussi au niveau corporel (augmentation du métabolisme de base, meilleure combustion dans les cellules, stimulation de la circulation lymphatique, effet détoxiquant, renfort sans effort et sans risque des muscles vertébraux, relâchement du diaphragme et libération de la respiration).

Le tarif est de 60€ pour 1h.



Massage SEGMENTAIRE

Réel moment de Bien-être et de relaxation pour les personnes n'ayant pas le temps de recevoir un massage complet.

Egalement recommandé pour intervenir localement pour la décontraction musculaire ou des zones concernées par l'amaigrissement.

Le tarif est de 1€ la minute.