

MASSOTHÉRAPIE ET SPORT

MASSAGE SUÉDOIS

Le massage suédois est une approche corporelle biomécanique

Le masseur n'utilise que ses mains et de l'huile

Les manoeuvres du massage suédois sont fermes et englobantes pour déclencher le relâchement des muscles

Pétrissages, foulages, frictions, percussions, ébranlements, étirements

LE MASSAGE LE PLUS APPROPRIÉ POUR LE SPORTIF :

En raison de ses effets directs au niveau des muscles :

- Détendre les muscles
- Soulager les douleurs musculaires
- Éviter les courbatures
- Réduire les noeuds
- Relâcher les tensions
- Meilleure récupération

Un excellent massage pour le sportif, à pratiquer sur une base régulière...

- Pendant la période d'entraînement...
- Avant une compétition...
- Après un effort soutenu...

... pour profiter des nombreux bienfaits au niveau de l'organisme :

- Améliore la mobilité articulaire
- Améliore la circulation sanguine
- Augmente la capacité respiratoire
- Améliore la qualité du sommeil
- Entraîne une meilleure oxygénation des muscles
- Favorise une meilleure élimination des toxines

CABINET DE
MASSOTHÉRAPIE JESSY PARENT

0696 20 90 26 www.jessyparent.fr
22, rue Alphonse Jean-Joseph - 97215 - Rivière-Salée

Siret: 514 396 696 00015