

QUELQUES DÉFINITIONS

MASSOTHÉRAPIE

La massothérapie moderne a perfectionné et raffiné le toucher pour qu'il devienne une approche structurée de **prévention**, d'**entretien** et de **relaxation** musculaires.

Les principaux objectifs de la massothérapie sont de favoriser la détente (musculaire et nerveuse), la circulation sanguine, l'élimination des toxines, et l'éveil à une conscience psychocorporelle.

MASSAGE SUÉDOIS

Le massage suédois constitue la méthode classique la plus répandue en Europe et en Amérique du Nord, développée par un médecin suédois au début des années 1800. Il est basé sur les principes d'anatomie et de physiologie et la manipulation des tissus mous (peau, muscle, tendon, ligament, fascia). Les manœuvres utilisées allient douceur et fermeté :

effleurage, pétrissage, foulage, friction, pression, percussion, vibration, drainage.

MASSAGE SUÉDOIS CINÉTIQUE[®]

La particularité de cette technique consiste à appliquer les mouvements du massage suédois traditionnel systématiquement d'un point d'insertion à un point d'origine musculaire, apportant ainsi une détente maximale du muscle. Cette technique a été mise au point par les fondateurs de l'Institut de formation en massothérapie Kiné-Concept (Montréal, Canada), en 1988.

LES BIENFAITS

Ce massage est surtout reconnu pour **détendre les tensions musculaires**. Il est aussi la solution la plus rapide et la plus efficace pour **soulager les courbatures** en évacuant l'accumulation d'acide lactique dans les muscles après un effort intense.

Il **stimule la circulation sanguine**, qui à son tour, permet une meilleure oxygénation et élimination des toxines. Il permet de retrouver l'élasticité musculaire et tendineuse pour ainsi favoriser l'augmentation de l'amplitude de mouvement. Il procure tonus, bien-être, relaxation et souplesse du corps...

CABINET DE
MASSOTHÉRAPIE
JESSY PARENT