

NUADBOLANN

Le massage Thaï traditionnel

Ce terme désigne, en langue Thaïe, le massage (Nuad) ancien et traditionnel (Bo Lann).

Hérité des traditions indiennes de l'Âyurveda, il est souvent appelé « le yoga à deux ». Comme la plupart des massages asiatiques, c'est un massage global qui se pratique au sol, habillé de vêtements amples et confortables.

Son efficacité provient de l'alternance harmonieuse de pressions sur les lignes énergétiques du corps, de mobilisations articulaires douces et d'étirements musculaires.

Harmonisation de la circulation de l'Énergie dans l'organisme: c'est un massage idéal de récupération sportive, de bien-être et anti stress par excellence.

Soins d'½ heure, 1 heure ou plus

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE DE L'ASIE

Massage Asiatique du Pied

Une cartographie de l'ensemble du corps se projette sur la plante du pied. Toute perturbation de l'organisme (une douleur, la pathologie d'un organe...) se reflète dans la zone correspondante de la plante de pied et se manifeste par une modification tissulaire.

En Asie, la réflexologie plantaire correspond à un massage global de tout le pied qui est ensuite relié au reste du corps; ainsi peut-on soulager une multitude de maux en stimulant certains points du pied (lourdeur des jambes;; récupération physique; harmonisation des énergies...).

Une certitude, à la fin de la séance, vous ne remarquerez plus de la même façon et vous bénéficierez d'une très agréable sensation de bien-être profond et durable.

La Médecine Traditionnelle Chinoise insiste beaucoup sur la prévalence du Yin dans l'organisation énergétique du corps: le massage asiatique du pied est une alternative excessivement efficace pour ré harmoniser l'Énergie .

Soins d'½ heure , 1 heure ou plus

MASSAGE THAI-CHINE

Un vrai massage d'Asie pratiqué sur table, habillé, avec tous les ingrédients traditionnels qui rendent si efficaces les techniques orientales.

☉ Un massage global

Une alternance de pressions, de glissés, de mobilisations douces et d'étirements musculaires pour solliciter les lignes énergétiques du corps. Les Chinois les nomment « méridiens », les Thaïs « sen ». Elles tissent une vaste toile sur toute la surface du corps. L'objectif de ce massage est d'harmoniser la circulation de l'Énergie qui parcourt tout votre organisme en permanence.

☉ Un bien-être assuré.

Vous l'observerez tout de suite après une séance mais vous constaterez que l'effet agréable se poursuit plusieurs jours voire plusieurs semaines chez certaines personnes. D'une manière générale, toutes les perturbations organiques ou psychologiques liées au stress sont améliorées par une ré-harmonisation énergétique. C'est aussi un excellent massage de récupération après une activité physique ou sportive.

Soins d'1/2 heure, 1 heure ou plus

MASSAGE ABHYANGA, PADABHYANGA, massage au bol « KANSU »

Il existe de nombreux massages Âyurvédiques, le plus connu et le plus couramment pratiqué en occident reste celui-ci.

Le massage Abhyanga reste toujours un massage doux, à l'huile, de l'ensemble du corps et qui vise le bien-être, la relaxation, la réunification physique de l'individu et son recentrage énergétique.

Il convient particulièrement au sujet stressé et fatigué, à l'insomniaque et dans les cas de surmenage intellectuel ou physique.

C'est aussi traditionnellement, dans le cadre du post partum, le massage utilisé quotidiennement dans les trois mois qui suivent l'accouchement.

Je vous propose également 2 techniques spécifiques de massage du pied (Le Padabhyanga et le massage au bol « kansu ») indépendantes ou complémentaires de l'Abhyanga.

Soins d'1/2 heure, 1 heure ou plus

MASSAGE SUEDOIS

Le massage le plus pratiqué au monde:

- *Un massage complet:*

Association de plusieurs techniques glissées superficielles et profondes sur l'ensemble du corps afin de retrouver des sensations agréables de détente profonde et d'harmoniser corps et esprit.

- *Un bien être assuré:*

Un massage global associé à une sélection d' *Huiles Essentielles Bio*, naturellement actives :

- * *Massage Musculaire, tonifiant ou relaxant*
- * *Massage drainant ou circulatoire*
- * *Massage Adoucissant*

Découvrez le massage de saison (voir *hors piste*)

Soins d' ½ heure, 1 heure ou plus

DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

Notre organisme fonctionne grâce aux échanges tissulaires permanents . Ces échanges se font par l'intermédiaire du système vasculaire (artériel, lymphatique et veineux).

Les stases liquidiennes favorisent les déséquilibres internes: fibrose cutanée, phénomènes de jambes lourdes...

Le Drainage Lymphatique Manuel stimule spécifiquement la circulation vasculaire lymphatique de retour permettant ainsi la détoxification tissulaire superficielle sur l'ensemble du corps et du visage.

Sensation de fluidité et de légèreté.

Soins d' ½ heure ou d'une heure

Stretching Global Actif®

Au service du geste sportif

Une nouvelle approche du stretching: les étirements des chaînes musculaires.

Le S.G.A. permet d'améliorer ou récupérer une amplitude articulaire ou une longueur musculaire optimale, un gain d'amplitude des muscles réalisant des gestes sportifs; atténuer les effets de la rétraction musculaire et effacer les compensations locales ou à distance pouvant gêner ces mouvements.

Un ensemble de postures pour améliorer vos performances sportives, entretenir votre condition physique, prévenir des dérèglements et blessures ou pour répondre à un besoin de détente générale.

Séance: 1 heure (individuel ou collectif)

Programme à la Demande

Un programme personnalisé individuel ou collectif peut accompagner votre séjour à l'Auberge NEMOZ:

Quelques exemples :

- *L'Adret:*

*Élaboré à partir du Shiatsu japonais, du An Mo chinois et du Nuad Bo Lann thaï, le **Amma Assis** est une **R**elaxation **D**ynamique **I**mmédiate.*

Ce massage court se pratique habillé sur une chaise spéciale et s'adapte à la détente ou au réveil musculaire; il harmonise la circulation énergétique de l'organisme et mobilise l'énergie « YIN » qui fait perdurer l'efficacité du massage.

- *Dret dan' l'Pentu*

Profitez en groupe d'un échauffement associant étirements et massage à votre journée sportive.

Dret dan' l' Pentu

Préparez votre journée sportive !

Avant de partir à cheval, à pieds, en ski ou tout autre plaisir local ...

Échauffez vous avec un programme dirigé associant réveil musculaire, stretching et massage énergisant.

Programme d'une heure disponible individuellement ou en collectif (sauf le massage bien sûr !)

L' Glopet

A votre retour du « *Pentu* », prenez soin de vous:

*30 minutes de récupération physique
avec stretching dirigé*

+

*30 minutes de massage de
récupération.*