

## Quelques bienfaits du massage

### Bienfaits physiques

Détente musculaire et réduction des tensions et douleurs (dues au stress, l'effort, la posture)

Favorise l'élimination des contractures et des nœuds musculaires.

Améliore la souplesse et la mobilité articulaire.

Stimule et améliore la circulation sanguine, favorisant l'apport d'oxygène et de nutriments aux tissus.

Contribue à l'élimination des toxines accumulées dans les muscles et les tissus.

Stimule la circulation lymphatique et renforce entre autres le système immunitaire

Soulage les douleurs chroniques (maux de dos, douleurs cervicales, etc.).

Améliore la posture (conscience de soi, équilibre du corps).

Augmente l'énergie, réduit la fatigue générale

Prépare le corps à l'effort et aide à la récupération après l'effort.

### Bienfaits sur le système nerveux

Réduction du stress et de l'anxiété (diminue les niveaux de cortisol (hormone du stress)).

Stimule la production d'endorphines, de dopamine et de sérotonine, qui favorisent une sensation de bien-être.

Abaisse la tension artérielle et ralentit le rythme cardiaque.

Apaise le système nerveux central et stimule la relaxation générale.

Favorise un sommeil profond et réparateur et réduit les symptômes d'insomnie.

### Bienfaits sur la peau

Exfoliation légère : les cellules mortes, il améliore l'apparence de la peau.

Hydratation : L'utilisation d'huiles de massage nourrit la peau et améliore son élasticité.

Tonification : La stimulation mécanique raffermi les tissus cutanés.

### Bienfaits émotionnels et psychologiques

Favorise une meilleure gestion des émotions.

Crée une sensation de bien-être général et de plénitude.

Améliore l'humeur et réduit les symptômes de dépression.