

Le corps en main

Le massage bien-être à votre porte !

Jérémie METRAS, diplômé de l'Ecole Française de Massage de Dijon.



Massage Abhyanga :

Massage d'origine indienne à l'huile de sésame bio sur l'ensemble du corps. Massage très enveloppant qui apporte sérénité et plénitude et apporte une prise de conscience de soi. Il travaille sur les articulations et le tonus musculaire et active les systèmes lymphatiques et veineux.

Massage Amma :

Massage habillé basé sur l'art traditionnel japonais d'acupression. Ce massage se réalise sous la forme d'un kata et couvre l'ensemble du corps. Il permet un rééquilibrage énergétique et dynamise le corps. Les différentes techniques d'acupression utilisées permettent un relâchement musculaire important.

Massage Lomi-Lomi :

Massage hawaïen à l'huile de sésame bio. Il libère les tensions et ensoleille notre moral au gré des vagues ! Constitué de grands mouvements fluides et rythmés, effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains, ce massage apporte un réel sentiment d'enveloppement et de profonde détente.

Massage sportif :

Vous avez fait un effort sportif, ce massage a pour objectif de permettre une meilleure récupération musculaire en nettoyant les toxines accumulées et de lever les tensions ou contractures.

Séance d'1h : 60 €

**Séance pour 2 personnes consécutives :
108 €**

Vous souhaitez un massage dans votre chambre durant votre séjour : prenez rendez-vous au **06 98 77 23 20** ou **jeremietras@hotmail.com**

J'apporterai le matériel professionnel nécessaire à votre confort.

www.lecorpsenmain.com

Le corps en main

Wellness massage at your door !

Jérémie METRAS, graduate of the French Massage School in Dijon.



Abhyanga massage :

Massage of Indian origin with organic sesame oil all over the body. Very enveloping massage that brings serenity and fullness and brings self-awareness. It works on the joints and muscle tone and activates the lymphatic and venous systems.

Amma massage :

Dressed massage based on traditional Japanese art of acupressure.

This massage is performed in the form of a kata (Japanese ritualised pattern of movements) and covers the whole body. It allows an energy rebalancing and energizes the body. The different acupressure techniques used allow significant muscle relaxation.

Lomi Lomi massage :

Hawaiian massage with organic sesame oil. It releases tensions and brightens our morale with the waves! Consisting of large, fluid and rhythmic movements, performed with the forearms, elbows and hands, this massage brings a real feeling of envelopment and deep relaxation.

Sports massage :

You have been exerting yourself, this massage aims to allow better muscle recovery by cleaning up the accumulated toxins and relieving tension or stiffness.

1 hour session: 60 €

**Session for 2 consecutive people (2x1h):
108 €**

You want a massage in your room during your stay : make an appointment on
06 98 77 23 20 or **jeremiemetras@hotmail.com**

I will bring the professional equipment necessary for your comfort.

www.lecorpsevenmain.com