CALIFORNIEN

Le massage californien combine des gestes enveloppants et cocoonants qui mettent en lien les différentes zones du corps dans un rythme plutôt lent. L'objectif est d'apporter une détente profonde, un lâcher-prise et le sentiment de se recentrer, de se retrouver. Il se pratique sur table avec de l'huile. Une serviette ou un paréo recouvre en permanence les parties du corps non massées (pour préserver la pudeur du receveur et la chaleur).

Durée : 1H15 minimum

- > détend le corps
- > aide au lâcher-prise
- > détend l'esprit
- > aide à se recentrer
- > aide à éliminer les toxines
- > favorise la circulation sanguine et lymphatique
- > adoucit et assouplit la peau