

## SUEDOIS

**( Adapté aux sportifs -ves )**

C'est en voulant améliorer sa propre santé et sa mobilité qu'un gymnaste suédois a mis au point ces techniques de massage. Le massage suédois a ensuite essaimé aux Etats-Unis où aujourd'hui encore il est le massage le plus pratiqué. Convient aux sportifs. Il se pratique sur table avec de l'huile.

Le massage suédois combine des effleurages, des pétrissages, des frictions, des percussions, des vibrations, des mobilisations et des étirements doux.

***Durée : 1H15 minimum***

- > entretient le bien-être et renforce la vitalité.
- > soulage certaines tensions liées au stress
- > relâche les tensions en général
- > aide à éliminer les toxines
- > raffermir les muscles
- > favorise la circulation sanguine et lymphatique
- > adoucit et assouplit la peau
- > assouplit les articulations