

# L'Instant Massage

## Massages traditionnels de relaxation



*Offrez-vous un instant de détente et de bien-être au cœur du Vercors...  
Une parenthèse dans votre quotidien permettant de vous ressourcer.*

### Renseignements et rdv :

- 06 88 73 98 69
- instantmassage@free.fr
- www.lemontbrand.com/massage



**- Marie-France Fenneteau -**

**Praticienne professionnelle, diplômée en massage de bien-être**

*Adhérente à la FFMTTR (Fédération française du massage traditionnel) de relaxation*

*n° SIRET : 431 356 286 00036*

**401 route de nave – Le Montbrand  
38880 Autrans**

## Balinois

*Avec huile - ± 1h30 (Pijat Bali), 1h15, 1h*

- Alliance de la légèreté du lissage indien (inspiré de l'ayurvéda), et de la précision du Tuina chinois => douceur, énergétique et toucher bien présent,
- Alternance de lissages profonds, mobilisations, pompages, mouvements rotatoires sur les couches superficielles de la peau et des muscles, et sur les parcours des différents méridiens :
  - Amélioration de la circulation énergétique,
  - Aide à l'affinage de la silhouette,
  - Augmentation du flux sanguin => drainage, oxygénation tissus, détoxification, amélioration de la circulation sanguine et des fluides,
  - Aide à éliminer migraines, troubles du sommeil, tensions musculaires,
  - Agit sur les systèmes nerveux, hormonal, digestif et les fluides...

## Femmes enceintes

*Uniquement dans la salle - maison « le Montbrand »*

*Avec huile, sur le corps entier (en fonction du terme de la grossesse) - 45mn, 1h*

- Massage adapté : techniques manuelles utilisées, pressions exercées, positions et attentes spécifiques,
- Outre un moment de détente et de bien-être, il apporte de nombreux bienfaits, il aide à :
  - Soulager les maux de dos, améliorer la circulation sanguine, le drainage lymphatique et réduire l'inconfort au niveau des jambes,
  - Contribuer à un sommeil de qualité,
  - Assouplir la peau diminuant ainsi l'apparition de vergetures,
  - Apprivoiser les changements de son corps, créer et/ou entretenir un contact étroit avec son bébé (réceptif au toucher dès le 4e mois).

## Hypoténuse

*Avec huile - ± 1h30 (version longue), ± 1h15 (version normale), ± 1h (version écourtée)*

- Massage de type suédois intégrant la stimulation de points et circuits d'énergie,
- Alternance d'effleurements, friction, malaxage, percussions dont le rythme et la profondeur sont adaptés à la demande et aux besoins. L'effet énergétique apparaîtra dans un 2<sup>e</sup> temps,
- Les effets du massage hypoténuse s'installent en 24h et se font ressentir pendant une semaine,
- Bienfaits d'ordres physique et psychologique :
  - Soulage douleurs, courbatures, tensions musculaires, favorise la souplesse du corps et des tissus...
  - Favorise le drainage (élimination des toxines) et la circulation sanguine,
  - Procure tonus, bien-être, relaxation, lâcher-prise, lutte contre le stress et l'anxiété.

## Hawaïen (Lomi-Lomi)

*Avec huile - ± 1h15*

- Massage complet du corps, très enveloppant, alterne les techniques d'effleurage, de torsion, de lissages très profonds. Sa particularité réside dans le fait que le masseur utilise majoritairement ses avant-bras, permettant ainsi d'augmenter la surface massée et la pression,
- Particulièrement adapté pour les sportifs, chacun pourra toutefois en apprécier les bienfaits :
  - grande relaxation, très grande détente musculaire,
  - libération des tensions mentales, nerveuses,
  - circulation énergétique et des fluides,
  - sensation d'unité et de plénitude.

## Pierres Chaudes

Avec pierres chaudes, huile - ± 1h15

- Massage traditionnel issu de Polynésie. Les pierres chaudes permettent de faire pénétrer la chaleur au plus profond des muscles et des tissus :
  - détend les muscles, ôte les tensions le long de la colonne vertébrale, améliore la mobilité des articulations et diminue leurs douleurs,
  - Améliore la circulation des liquides corporels : décongestion lymphatique, circulation sanguine, désintoxication de l'organisme, favorise les échanges métaboliques,
  - Evacue le stress, apporte une sensation de bien-être général, de relaxation mentale et corporelle, une détente profonde et la réappropriation de son corps.

## Hindu Essentiel Massage – HEM

Avec pochons, huile chaude, HE - ± 1h15

- Massage alliant l'aromathérapie à une approche ayurvédique (Abhyangam), adapté à chacun (en fonction de son dosha dominant : Vata, Pitta, Kapha) via le protocole de massage, l'huile chaude et les huiles essentielles utilisées. Utilisation de pochons et des techniques manuelles :
  - Abhyanga : massage global holistique (apporte au corps, à l'esprit et à l'affectif),
  - Arométhérapie : action des huiles essentielles,
  - Pochons : herbes médicinales micronisées (propriétés anti-inflammatoires, analgésiques, revitalisantes et relaxantes).
- Agit sur les plans physique et mental : nerveux, respiratoire, immunologique, endocrinien, musculaire,, circulatoire, lymphatique. Un massage régulier aidera à équilibrer les doshas, influençant ainsi la beauté externe et la santé (en lien selon l'ayurveda).

## Onavi

Habillé, sans huile - ± 1h

- Massage alliant des techniques vibratoires (type relaxation coréenne), ondulatoires (bercements sarawak), percussions légères (type « tuina »),
- Ce massage très prisé des personnes qui n'aiment pas être touchées, et donc le contact des mains du masseur sur leur peau, ne leur est pas réservé. Chacun pourra en effet bénéficier de ses bienfaits :
  - Au niveau mental : lâcher prise profond, libération des tensions mentales et des pensées répétitives, sensation d'un corps, harmonieux et équilibré,
  - Au niveau corporel : stimulation du métabolisme, mouvements intensifs des muscles sans élévation du rythme cardiaque permettant une meilleure oxygénation, circulation des fluides et nutriments dans tout l'organisme, effet détoxiquant, stimulation de la circulation lymphatique, relâchement diaphragme (libération respiration).

## Impérial

Corps entier, avec un peu d'huile - ± 1h15

- Massage créé en Chine pour des personnes traumatisées : dépressions, blessés de guerre... ,
- Principe fondamental : alternance de phases d'activation forte d'énergie et de réintégration en profondeur (empruntant les techniques au massage Hypoténuse). Le niveau de pression et l'intensité du massage seront adaptés aux besoins de la personne,
- Très efficace pour les personnes qui souffrent de dépression/baisses de moral, stressées, inquiètes pour des examens ou qui perdent leurs moyens,
- Très surprenant, il permet de prendre conscience de ce qui est ressenti dans son corps, et donc de (re-)connecter le psychisme et le corps,
- Il peut être proposé selon 2 approches : ponctuellement ou en série de 3 selon un timing très précis (à j, j+7, j+21) ;

## Global chinois

Sans huile, corps entier - ± 35 mn

- Massage (type Tuina) créé il y a 2000 ans en Chine, traditionnel. Purement énergétique, il agit sur les énergies yin et yang (harmonisation) : pressions, roulements, percussions, frottements peauciers...
- Particulièrement indiqué en cas de :
  - Décalages horaires / changement d'heures (voyages, travail posté, horaires décalés...),
  - Surmenage (travail intense, responsabilités, horaires difficiles et étendus) / fatigue physique,
  - Pour les sportifs suite à une période intensive d'activité, un rythme élevé... / fatigue physique,
  - Convalescence (suite à une maladie), permettant une récupération plus rapide,
- Attention : le temps de mise en œuvre de ses bienfaits est de **4 jours**, durant lesquels la réaction de chacun sera différente (ex : impacts sur le niveau de vigilance, excitation, sommeil...) => ce délai est à prévoir en fonction de l'objectif visé.

➤ Massage <b>Pijat Bali</b>	± 1h30	80 €
➤ Massage <b>Balinais</b>	± 1h	60 €
➤ Massages <b>Hypoténuse</b>		
- <b>Grand Hypoténuse</b>	± 1h30	80 €
- <b>Hypoténuse</b>	± 1h15	70 €
- <b>Petit Hypoténuse</b>	± 1h	60 €
➤ Massage <b>Hawaïen</b>	± 1h15	70 €
➤ Massage <b>Pierres chaudes</b>	± 1h15	100 €
➤ <b>Hindu Essentiel Massage</b>	± 1h15	100 €
➤ Massage <b>Onavi</b>	± 1h	60 €
➤ Massage <b>Global chinois</b>	± 35mn	45 €
➤ Massage <b>Impérial</b>	± 1h15	70 €
➤ Massage <b>Femme enceinte</b>	45mn/1h	50/60 €
➤ Massage à la carte : Partie(s) du corps au choix	30/45mn	40/50 €