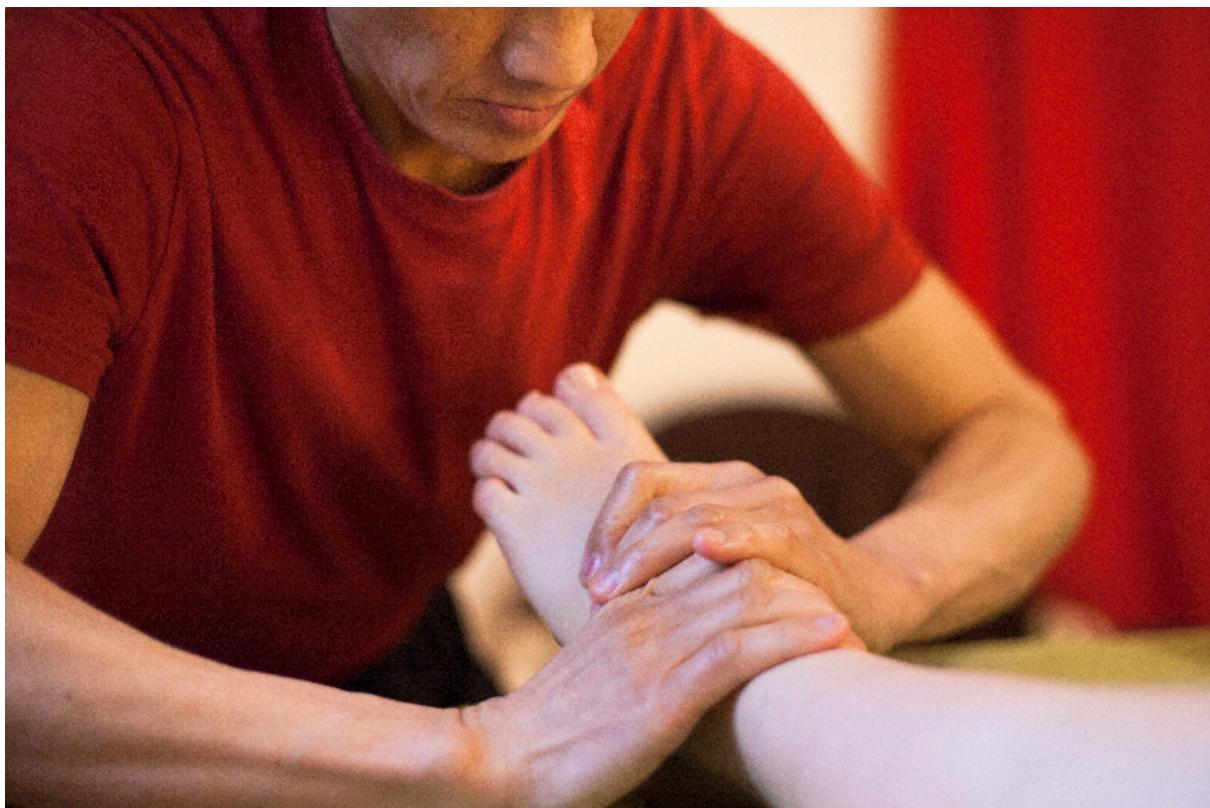


Pour vous détendre et vous ressourcez, durant votre séjour chez nous, vous pouvez réserver une prestation avec Nikone, (voir ci-dessous les différents massages et cours individuel et collectif que vous propose Nikone).

Bienvenue !



Toute l'année - Horaires et Tarifs

Tarifs : 50€/30mn, 80€/1h, 100€/1h30

Lundi et samedi sur rendez-vous

Mardi à vendredi de 14h à 19h

Lieu : MAS DES CLAPARÈDES

[lartdumassage.ganges@gmail.com](mailto:lartdumassage.ganges@gmail.com) ou au 06 17 57 36 77

### Les massages :

Certifié FFMBE (Fédération Française de Massage Bien-Etre)

Massage de relaxation à l'huile. Synthèse de plusieurs techniques (californien, suédois, shiatsu, thaï, lomi-lomi).

Favorise la circulation sanguine et lymphatique, procure une sensation d'apaisement, de relâchement physique et mental.

## **Shiatsu**

Technique japonaise thérapeutique et préventive administrée avec les pouces, les paumes des mains en appliquant des pressions le long des lignes énergétiques appelés méridiens, afin de libérer le Qi (la force vitale).

Vise à stabiliser le fonctionnement du corps humain dans sa globalité.

## **Réflexologie plantaire**

Manipulation et pression manuelle sur les zones réflexes du pied qui stimulent les organes internes et renforce le système immunitaire.

Apporte un soulagement musculaire et nerveux, améliore la circulation sanguine et lymphatique (en cas de jambes lourdes, rétention d'eau), aide à retrouver le sommeil.

## **Massage AMMA assis**

Massage japonais assis sur chaise ergonomique.

Les pressions des pouces sur le corps et les lignes énergétiques permettent d'évacuer le stress, la tension musculaire et ont un effet très relaxant. Le Amma assis permet d'intervenir dans différent endroits : les entreprises, les hôpitaux, les aéroports, les campings etc...Il est destiné à un large public.

## **Les cours :**

En groupe ou en individuel sur RV - Tarifs : cours groupe de 6 à 12 personnes, 120€/1h et de 1 à 2 personnes, 60€/1h

## **Taï chi chuan :**

Enchaînement de mouvements calmes, fluides et solides, entraînant la circulation de l'énergie à travers tout le corps et permettant de (re)trouver équilibre physique et mentale.

## **Qi Gong :**

Pratique de santé issue de la médecine traditionnelle chinoise.  
Répétitions de mouvements simples procurant le renforcement du corps à tous les niveaux



### Tao Yin :

Pratique visant à ouvrir les voies de circulation du Qi (l'énergie vitale), par des exercices de respiration, des mouvements corporels alliant étirements, percussions et auto-massage.

**Méditation** : Renforce le centre d'énergie (dantian) et augmente la capacité d'auto-régulation du corps. Favorise la concentration et le calme mental.

Ces pratiques sont accessibles aux débutants et à tout âge, chacun pratique à son rythme et à son niveau.

### Yoga des méridiens ou DO-IN Qu'est-ce que le DO-IN ?

Le DO-IN est une méthode de santé japonaise basée sur les étirements des méridiens, des automassages et un travail sur la respiration permettant d'harmoniser le corps et l'esprit.

**DO** : veut dire ouvrir les passages pour faciliter la circulation du Ki (l'énergie vital)

**IN** : signifie bouger et étendre ses articulations.

### Les bienfaits

Une pratique régulière stimule les défenses immunitaires, permet de réduire la fatigue, d'évacuer la tension musculaire et le stress, d'améliorer la souplesse des articulations et d'éviter des stagnations (du Ki et liquides organiques) qui sont à l'origine des douleurs et maladies diverses.