



Massage Sérénité pour nos Séniors

Doux, relaxant et apaisant



Dans notre société actuelle, le bien-être de nos séniors devient une priorité !
Il est nécessaire de les entourer et de les accompagner dans leur quotidien, soulager les souffrances physiques et mentales liées au vieillissement.

Le massage Sérénité qui s'adresse à nos aînés privilégie la détente et l'apaisement avec des gestes doux et simples, adaptés à la modification du corps due à l'âge (peau, sensibilité, douleurs articulaires, refroidissement, etc.).

Ce moment de détente vise à relâcher les tensions accumulées, apporter plénitude et relaxation, redynamiser le corps et l'aider à éliminer les angoisses.

Cette approche du toucher est bénéfique car elle constitue un moment de partage, une présence indispensable bénéfique pour le moral.

Les zones traitées : dos, jambes, pieds, bras, nuque, visage et crane. Comme pour nos juniors, j'adapte les zones et les techniques en fonction de chacun.

Les bienfaits :

- ✿ relaxation psychique profonde,
- ✿ réduction du stress et de l'anxiété,
- ✿ détente musculaire,
- ✿ assouplit et adoucit la peau,
- ✿ favorise la circulation sanguine et lymphatique,
- ✿ entretien le bien-être.

Le massage Sérénité est idéal pour atteindre une relaxation optimale, laissez vous porter par sa douceur !

Tous les massages que je pratique ont pour objectifs le bien-être et la relaxation, sans aucun but thérapeutique, merci de prendre connaissance des contre-indications habituelles (pathologie lourdes avec traitement en cours, fièvre, inflammation, opération récente, hypertension...), en cas de doute demander l'avis d'un médecin avant tout massage.

J'utilise des huiles végétales bio, pensez à signaler vos allergies.

