

RELAXINESIE® & STRETCH MASSAGE®



Technique récente mise au point par JOEL SAVATOFSKI : mobilisations passives, vibrations, étirements doux et progressifs, utilisation de tissu pour travailler en apesanteur, massage des extrémités.

La Relaxinésie® consiste à mobiliser les différentes parties du corps (jambes, bassin, bras, dos) en y associant, dans une séance complète, le massage des extrémités (pieds, mains, tête) afin d'obtenir un relâchement complet.

Le Stretch-massage® est le complément idéal de la Relaxinésie car, une fois relâché, le corps accepte plus aisément les étirements.

Relaxinésie et Stretch-massage forment une technique de relaxation et de remise en forme particulièrement efficace et appréciée.

Pendant la grossesse, sauf contre-indication, la Relaxinésie® est un outil de relaxation précieux et procure une sensation de légèreté et d'apesanteur très agréable et très apaisante.

La Relaxinésie® est parfaitement **adaptée aux enfants**. Elle peut être une source d'apaisement et de découverte de soi.

Séance se pratique habillé, au sol ou sur une table.

Une tenue souple, confortable est recommandée style legging, jogging...

Pas de contre-indication particulière. Pour tout type de personne, pour tous les âges

Méthode qui convient parfaitement aux personnes pudiques, pas très à l'aise avec leur corps

Durée : entre 45 et 60 mn