

JOHANA GOMEZ

massothérapeute



MASSAGE RELAXANT AUX BÂTONS DE BAMBOUS

Fait à l'aide de bâtons de bambou chauffés et huilés, le massage aux bambous est un traitement intramusculaire profond puisqu'il permet d'accentuer les mouvements du massothérapeute. Le bambou offre de multiples effets thérapeutiques en dispersant les tensions et en libérant les énergies.

Ce massage est idéal pour soulager les muscles endoloris, dynamiser la circulation sanguine et lymphatique ainsi que pour assouplir les tissus. Sans oublier qu'il permet de remodeler la silhouette. Bref, le massage aux bambous peut varier du relaxant au tonique.

Bienfaits

En plus de permettre de lutter contre la fatigue et le stress, les roulements et les glissements des tiges de bambou créent un effet circulatoire sur tout le corps. En stimulant la circulation sanguine, le massage aux bambous permet d'assouplir les tissus et de drainer les toxines, tout en soulageant les douleurs musculo-articulaires.

LE MASSAGE SPORTIF

Le massage sportif est une forme spécifique de massage appliquée au domaine du sport. Alors qu'un massage classique procure un effet calmant et sédatif, le massage sportif est à la fois préventif, relaxant et thérapeutique.

Frictions, pétrissages, percussions et effleurements permettent une meilleure récupération. L'évacuation des toxines est plus rapide, et on note une amélioration de la tonicité des muscles ainsi qu'un effet relaxant généralisé.

Bienfaits

- Augmenter la souplesse et l'élasticité musculaire
- Obtenir ou regagner de l'amplitude articulaire
- Éliminer les tensions musculaires
- Éliminer les douleurs dues aux « nœuds » et aux mouvements répétitifs
- Assouplir les fascias
- Soulager la fatigue, réduire le stress et améliorer la performance
- Réduire la douleur ou l'inflammation causée par des blessures
- Retrouver un état de bien-être

Par mon attention bienveillante et le contact entre les mains et le corps, j'invite à être présent à soi, en pleine conscience, dans l'accueil de ce qui passe, sans jugement, ici et maintenant.

Praticienne en massage bien-être depuis 2019, spécialisée dans le massage relaxant et sportif aux bâtons de bambous.

Depuis toute petite, j'aime être au service de gens, c'est pour cette raison qu'en 2019 j'ai pris la décision de me former dans le massage bien-être chez ETSN. Je me suis formée dans le coaching et dans les soins énergétiques.

Pour moi, le massage est un partage d'Âme à Âme où le temps semble s'arrêter dans le but de se déconnecter, respirer, sentir et observer les sensations dans son corps pour laisser place au bien-être et à l'harmonie que nous co-créons, dans une confiance partagée.

Le massage en pleine conscience est destiné à soulager les douleurs, permet le rééquilibrage des énergies et le retour au bien-être physique (détente du corps) et psychologique.

Ce qui compte dans un bon massage, c'est la main du praticien, et sa capacité à comprendre et à canaliser l'énergie qui circule ou non en nous.

Quelle belle occasion de remercier votre corps pour tous les extraordinaires services qu'il vous rend.

N'hésitez pas à prendre rdv pour un moment de relaxation profonde.

Avec bienveillance,
Johana



 0487 30 00 86

 gomez.jha@gmail.com

 [therapeuteholistique_jg](https://www.instagram.com/therapeuteholistique_jg)