

En préparation à l'effort ou en phase de récupération, certains massages permettent à votre corps de s'inscrire dans une logique de performance, tant sur le plan physiologique que psychologique.

Les massages ci-dessous sont particulièrement adaptés aux sportifs, qu'ils soient professionnels ou amateurs.

Massage sport relax dos

40 min / 40 €

Massage qui va chercher à déloger les tensions situées le long de la colonne et qui va surtout aller travailler sur le Fascia, un tissu qui entoure, relie et protège chaque muscle et chaque organe. En allant libérer les tensions sur le Fascia, nous allons permettre aux muscles du dos de s'oxygéner et donc de gagner en souplesse et en mobilité.

Objectif : diminuer les tensions au niveau du dos, pour gagner en souplesse et permettre aux muscles de s'étirer et de moins tirer sur votre charpente osseuse au niveau de la colonne vertébrale, des épaules et de la nuque.



Massage chinois Tui-na

**court : 40 min / 40 €
intégral : 75 min / 75 €**

Massage tonique et stimulant, idéal pour soulager les tensions dues à des efforts physiques importants. C'est un massage sportif mais aussi drainant, très efficace même en format court pour régénérer le corps.

Dans sa version intégrale, travail complémentaire sur les jambes, les bras et les mains.

Objectif : ré-harmoniser la circulation de l'énergie à travers l'ensemble de votre corps pour chasser la fatigue, stimuler le système immunitaire et renforcer la vitalité.



Massage suédois

**tonique : 60 min / 60 €
détente : 75 min / 75 €**

Massage drainant intégral qui a pour but de venir déloger les tensions les plus profondes par le biais de passages successifs sur l'ensemble de la chaîne musculaire avec une pression graduelle. C'est un massage qui permet de désengorger les muscles de l'acide lactique et d'éliminer les toxines tout en relançant la circulation sanguine et lymphatique.

Objectif : détente et détox à travers un massage tonifiant pour une parfaite symbiose du corps et de l'esprit.



Deep Tissue

90 min / 90 €

Massage qui sollicite les couches profondes des muscles et mobilise les tissus conjonctifs pour libérer les tensions et délier les adhérences. C'est une technique très particulière qui convient à tous ceux qui recherchent un toucher profond et appuyé.

Objectif : la récupération physique et la dissipation du stress et de la fatigue à travers un protocole qui sollicite le corps en profondeur.





Sport et Remise en Forme

Exclusivement sur rendez-vous
Au cabinet

Jambes - Pagatchampi

30 min / 30 €

Massage des jambes. Quoi de plus agréable que des jambes légères...

Offrez à vos jambes un réel moment de détente. Ce massage indien va permettre d'évacuer les tensions mais aussi les toxines qui viennent perturber votre équilibre.

Objectif : éliminer la fatigue et la lourdeur de vos jambes, oxygéner et détendre vos muscles pour une relaxation optimale.



Pieds - Pada pranâ

30 min / 30 €

Massage des pieds inspiré de la philosophie indienne pour laquelle les pieds nous relient à la terre nourricière.

Ils sont la base de tout notre être et nous font avancer sur le chemin de la vie. Quoi de plus normal que de leur donner un peu de douceur et d'attention... Ce massage est une pratique très tonique, stimulante et tonifiante qui vous remettra en contact avec votre verticalité.

Objectif : la détente, l'ancrage et la stabilité.



Bons plans

Carte Esprit Massage

5 H / 270 €

Profitez des bienfaits d'un massage régulier à un tarif avantageux !

10 H / 500 €

Cette carte est nominative, valable un an pour toute prestation (hors forfait déplacement).

Carte Cadeau Esprit Massage

Une idée cadeau qui plaît à coup sûr !

Offrez une carte cadeau Esprit Massage. Entièrement personnalisable, elle s'adapte à toutes les envies et à tous les budgets. Il vous suffit de choisir un massage à la carte ou de déterminer la durée du massage ou du forfait que vous souhaitez offrir.

N'hésitez plus ! Rendez-vous sur www.espritmassage.com pour formuler votre demande.



Sport et Remise en Forme

Exclusivement sur rendez-vous
Au cabinet

Cabinet

(↗) **Le cabinet se situe au 504 avenue du 8 mai 1945, 69300 Caluire et Cuire**

Arrêts TCL :

C13, BUS 77

- Montessuy Gutenberg (300 m)

C1, C2, BUS 9 ou 70

- Caluire place Foch (450 m)

Nombreuses places de stationnement à proximité

(↗) **Je vous accueille exclusivement sur rendez-vous**

Appelez-moi au 06 13 17 90 57

Respectez l'heure de votre rendez-vous, votre massage n'en sera que plus long.

Les prestations sont réglées le jour-même de la réalisation de la prestation en espèces ou par chèque bancaire à l'ordre de Franck DUHR.