

## Massage de relaxation

### **Massage Californien**

60 min / 60 €

Massage de détente et de relaxation par excellence.

C'est un massage enveloppant, relaxant et maternant qui permet de libérer de toutes les tensions du corps pour laisser à son esprit la possibilité de s'évader où bon lui semble.

Objectif : une relaxation profonde et une détente musculaire globale.



## Massage indien Ayurvédique

### **Massage Dos et 7 Chakras**

30 min / 30 €

Massage structurant réalisé du bas du dos jusqu'au sommet de la tête pour réharmoniser le corps et l'esprit.

La stimulation des chakras apporte ainsi force et confiance à travers un véritable rééquilibrage énergétique.

Objectif : renforcer votre unité intérieure en stimulant les différentes zones d'énergie de votre corps pour retrouver équilibre et calme intérieur.



### **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.



### **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... Le massage Pada pranâ est une pratique très tonique, stimulante et tonifiante qui vous remettra en contact avec votre verticalité.

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



## Massage énergétique

### **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.





# Carte des Massages

Exclusivement sur rendez-vous  
Au cabinet, en entreprise ou à domicile

## Sport et Remise en forme

(M) 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 listés ci-dessous sont particulièrement adaptés aux sportifs, qu'ils soient professionnels ou amateurs. Reportez-vous à leur descriptif complet pour choisir ceux qui correspondent à vos besoins du moment.

**Pagatchampi**

**Pada prana**

**Massage sport relax dos**

**Massage Tui-na**

**Massage suédois**

**Deep Tissue**

## Entreprises et Evènementiel

(M) **Massage assis AMMA**

**15 min / 20 €**

Massage nomade par excellence, reconnu pour son efficacité en entreprise, ce massage efficace et puissant pour soulager les tensions en un temps record.

Basé sur l'art traditionnel japonais, le massage AMMA est un enchaînement très précis mouvements parcourant l'ensemble des méridiens (canaux d'énergie) par différents techniques de la main et du coude.

Balayages énergétiques, étirements, pressions et percussions stimulent ainsi le système nerveux et circulatoire et conduisent notamment à débloquer les énergies pour soulager le stress physique ou émotionnel.

Objectif : détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque pour réduire les tensions musculaires, soulager le stress et renforcer l'énergie vitale.



## Bons plans

(M) **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).

(M) **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](http://www.espritmassage.com) pour formuler votre demande.



# Carte des Massages

Exclusivement sur rendez-vous  
Au cabinet ou à domicile

## Cabinet

---

(↗) **Le cabinet se situe au 13 rue Jean Moulin, 69300 Caluire et Cuire**

Arrêts TCL :

**BUS 33, 38, S5**

- Caluire Hôtel de Ville Radiant (200m)
- Caluire Centre (300m)

**C1, C2, BUS 9, 70 ou 77**

- Caluire place Foch (500m)

Nombreuses places de stationnement à proximité

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.

**Je me déplace sur Lyon et périphérie pour toute prestation d'une heure minimum.**

**Application d'un forfait déplacement de 20 € par rendez-vous.**