

Malgré les nombreux bénéfices des massages, il existe des contre-indications à ne pas négliger. Il est important de signaler tout problème de santé ou toute situation particulière avant chaque séance afin de choisir un protocole adapté à votre situation.

Un avis médical peut être nécessaire pour certaines pathologies (cancer, maladies auto-immunes, pathologies chroniques) ainsi que pour les femmes enceintes.

[En savoir plus sur les contre-indications](#)

Technique Neuromusculaire

Les séances de massage neuromusculaire relèvent d'une technique non médicale qui vise à soulager efficacement certaines douleurs :

- Douleurs liées aux activités sportives
- Mal de dos, lumbago, lombalgie
- Sciatique
- Tension aux épaules, entre les omoplates, à la poitrine
- Torticolis
- Blocage articulaire
- Fourmillement dans les mains ou les pieds
- Maux de tête et migraines...

Massage Neuromusculaire

75 min / 60 €

Méthode douce et sans craquage, cette technique non médicale travaille sur les tensions musculaires, articulaires et tendineuses, y compris sur les douleurs chroniques.

Objectif : agir en profondeur sur les fascias pour améliorer la souplesse des tissus conjonctifs, réduire les adhérences musculaires et soulager efficacement certaines douleurs.



Abrasion du Fascia : FAT Tool®

L'abrasion du Fascia est une méthode douce qui permet de libérer les fascias à l'aide d'un outil spécifique, le FAT Tool®. Cette méthode permet d'augmenter les amplitudes articulaires et de retrouver une souplesse de mouvement durable en redonnant de l'élasticité au niveau des cicatrices, même très anciennes.

Séance FAT Tool®

75 min / 60 €

Méthode douce visant à travailler les fascias pour retrouver amplitude et souplesse de mouvement sur les cicatrices.

Objectif : détecter les adhérences du tissu conjonctif profond ou travailler sur les cicatrices pour les libérer durablement, sans douleur.



Les massages proposés relèvent de techniques non médicales de détente et de relaxation sans aucune visée thérapeutique



Carte des Massages

Exclusivement sur rendez-vous
Au cabinet ou en entreprise

Massage sportif – Massage énergétique

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.

Massage chinois Tui-na

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

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.



Les massages proposés relèvent de techniques non médicales de détente et de relaxation sans aucune visée thérapeutique

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 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.



Entreprises et Evènementiel

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.



Les massages proposés relèvent de techniques non médicales de détente et de relaxation sans aucune visée thérapeutique



Carte des Massages

Exclusivement sur rendez-vous
Au cabinet ou en entreprise

Plaisir d'offrir

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.

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.

*Les massages proposés relèvent de techniques non médicales de détente et de relaxation
sans aucune visée thérapeutique*