



Quel que soit le massage que vous choisirez, vous serez confortablement installé(e) dans une atmosphère imprégnée de calme et de sérénité. Les mélodies apaisantes et les fragrances délicates des huiles essentielles vous envelopperont, vous transportant vers un état de relaxation profonde.

Nos thérapeutes certifiés sont formés pour vous offrir le meilleur soin possible, garantissant une expérience de qualité supérieure.

L'ambiance apaisante de notre établissement est idéale pour se détendre et se ressourcer, vous permettant de vous évader du quotidien.

Nous utilisons des huiles essentielles et des produits naturels pour optimiser les bienfaits du massage, vous assurant un soin optimal et respectueux de votre peau.

Réservez une séance dès aujourd'hui et laissez-vous emporter par une expérience revitalisante et unique.

- 01 Massage Antistress
- 02 Massage Suédois détente
- 03 Massage Thérapeutique
- 04 Massage pour femme enceinte
- 05 Drainage lymphatique
- 06 Massage Enfant (5 à 12 ans)
- 07 Massage Bébé
- 08 Réflexologie plantaire
- 09 Massage aux pierres chaudes
- 10 Massage Lomi-Lomi
- 11 Kinésithérapie
- 12 Massage Sportif

Expérimentez nos soins experts en massothérapie

**CLINIQUE d'ostéopathie**
de LAVAL

Découvrez le Massage Antistress

Un refuge de calme et de sérénité



Échappez au tumulte quotidien et vivez une expérience de relaxation profonde avec notre massage antistress.

Conçu pour apaiser l'esprit et détendre le corps, ce massage est idéal pour ceux qui cherchent à se libérer du stress et des tensions accumulées.

Inspiré des techniques de massage reconnues telles que le suédois, le californien ou le shiatsu, le massage antistress utilise des gestes doux et réguliers, personnalisés selon les besoins de la personne. Il est particulièrement recommandé aux personnes souffrant de fatigue, de stress ou de troubles du sommeil.

Nos thérapeutes expérimentés utilisent des techniques spécifiques pour libérer les tensions musculaires, calmer l'esprit et revitaliser votre énergie.

Accordez-vous ce moment rien qu'à vous vous en ressortirez apaisé(e) et revigoré(e) !

Contre-indications

- Fièvre
- Infection
- Plaies
- Varices
- Phlébite
- Problèmes cardiaques
- Diabète
- Grossesse

VOICI COMMENT SE DÉROULE UN MASSAGE ANTISTRESS

Accueil et préparation

Application des huiles essentielles - Le thérapeute commencera par appliquer des huiles essentielles sur votre peau. Ces huiles sont choisies pour leurs propriétés relaxantes et apaisantes, et elles contribuent à créer une expérience sensorielle agréable.

Techniques de massage

Le massage antistress utilise une combinaison de techniques douces et enveloppantes pour libérer les tensions musculaires et calmer l'esprit. Voici quelques-unes des techniques couramment utilisées :

Effleurage - Des mouvements longs et glissants pour réchauffer les muscles et favoriser la relaxation.

Pétrissage - Des mouvements de pression et de relâchement pour dénouer les tensions musculaires.

Frictions - Des mouvements circulaires pour cibler les zones de tension et améliorer la circulation.

Pressions douces - Des pressions légères sur des points spécifiques pour libérer les tensions et induire un état de calme.

Focus sur les zones de tension - Le thérapeute se concentrera sur les zones de tension spécifiques, telles que le dos, les épaules et le cou, où le stress tend à s'accumuler. Les techniques de massage seront adaptées pour répondre à vos besoins individuels et offrir un soulagement efficace.

Relaxation finale - La séance se termine par des mouvements doux et apaisants pour vous aider à revenir progressivement à un état de calme et de sérénité.

LES BIENFAITS DU MASSAGE ANTISTRESS

Relaxation profonde

Libérez-vous du stress et des tensions grâce à des mouvements doux et enveloppants.

Réduction de l'anxiété

Ressentez une diminution significative de l'anxiété et une amélioration de votre bien-être émotionnel.

Amélioration de la circulation

Stimulez la circulation sanguine pour une meilleure oxygénation des tissus et une sensation de légèreté.

Revitalisation

Retrouvez une nouvelle énergie et une vitalité renouvelée, prête à affronter les défis quotidiens.

Le massage suédois détente

Un voyage de bien-être et de relaxation

Le massage suédois est une symphonie de mouvements fluides et harmonieux, conçus pour détendre les muscles tendus, améliorer la circulation sanguine et revitaliser votre corps et votre esprit. Il est idéal pour ceux qui cherchent à se détendre et à se ressourcer sans cibler de problèmes musculaires spécifiques.

Le thérapeute prendra contact directement sur votre peau pour appliquer de l'huile, créant ainsi une connexion douce et apaisante. Cette étape permet de préparer votre peau et vos muscles à recevoir les mouvements de massage de manière optimale.

Nos thérapeutes expérimentés utilisent des techniques variées pour offrir une expérience personnalisée et profondément relaxante :

Effleurage

Des mouvements doux et glissants qui préparent les muscles à un travail plus profond, favorisant la relaxation et la circulation sanguine.

Pétrissage

Des mouvements de pression et de relâchement qui dénouent les tensions musculaires et améliorent la flexibilité.

Frictions

Des mouvements circulaires et fermes qui ciblent les zones de tension pour dissoudre les nœuds musculaires et stimuler la circulation.

Percussions

Des tapotements rythmés qui revitalisent les muscles et favorisent une sensation de légèreté et de dynamisme.



Pour ceux qui se font masser pour la première fois, le massage suédois est le plus répandu et constitue une excellente introduction au monde des massages. Il offre un équilibre parfait entre relaxation et traitement musculaire, vous permettant de découvrir les bienfaits du massage en toute confiance.

Le massage suédois procure une relaxation profonde, permettant de libérer le stress et les tensions accumulées. En stimulant la circulation sanguine, il améliore l'oxygénation des tissus, ce qui contribue à une meilleure santé globale. De plus, cette expérience procure un bien-être émotionnel, vous laissant avec une sensation de calme et de sérénité intérieure.

Le massage Thérapeutique

Une source de soulagement et de vitalité

Plongez dans une expérience de réconfort et de revitalisation avec notre massage thérapeutique, une méthode de soin conçue pour améliorer votre santé globale.

Que vous souffriez de douleurs chroniques, de tensions musculaires ou de blessures, nos thérapeutes certifiés sont là pour vous aider à retrouver votre bien-être et votre confort.

Nos thérapeutes expérimentés utiliseront une combinaison de techniques de massage avancées pour traiter vos zones de tension et améliorer votre fonction musculaire. Les techniques de massage thérapeutique sont adaptées à vos besoins individuels, garantissant une approche personnalisée et efficace.



LES BIENFAITS DU MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

Soulagement des douleurs

Atténuez les douleurs chroniques et les tensions musculaires avec des mouvements thérapeutiques ciblés.

Amélioration de la circulation

Stimulez la circulation sanguine pour favoriser l'élimination des toxines et améliorer l'apport en nutriments aux muscles.

Relaxation profonde

Réduisez le stress et l'anxiété, permettant une détente complète et un équilibre intérieur retrouvé.

Prévention des blessures

Renforcez votre corps pour prévenir les blessures futures et améliorer votre qualité de vie.

Le massage thérapeutique est idéal pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé globale, à récupérer après une blessure ou à prévenir les troubles musculo-squelettiques. Nos thérapeutes certifiés sont formés pour vous offrir le meilleur soin possible, garantissant une expérience de qualité supérieure et sécurisée.

Le massage pour Femme enceinte

Un moment de douceur et de bien-être pour les futures mamans

Offrez-vous une parenthèse de détente et de bien-être avec notre massage prénatal, spécialement conçu pour les femmes enceintes.

Ce massage doux et apaisant est idéal pour soulager les tensions et les inconforts liés à la grossesse, tout en favorisant une connexion profonde avec votre bébé.

Vous serez confortablement installée dans une position adaptée à votre stade de grossesse, dans une atmosphère calme et sereine. Nos thérapeutes expérimentés utilisent des techniques spécifiques pour soulager les douleurs musculaires, réduire les gonflements et améliorer la circulation.



LES BIENFAITS DU MASSAGE PRÉNATAL

Soulagement des douleurs

Atténuez les douleurs lombaires, les tensions dans le dos et les jambes grâce à des mouvements doux et ciblés.

Réduction des gonflements

Stimulez la circulation sanguine et lymphatique pour réduire les œdèmes et les rétentions d'eau.

Relaxation profonde

Ressentez une détente profonde et un apaisement du corps et de l'esprit, favorisant un sommeil réparateur.

Connexion avec le bébé

Profitez d'un moment de calme et de sérénité pour renforcer le lien avec votre bébé.

Le massage prénatal est idéal pour les futures mamans qui cherchent à améliorer leur bien-être général, à réduire le stress et à favoriser une grossesse harmonieuse.

Vivez l'expérience du Drainage lymphatique

Un élan de détoxification et de bien-être



Le drainage lymphatique est une technique douce et rythmée, conçue pour stimuler la circulation de la lymphe, détoxifier le corps et renforcer le système immunitaire. Nos thérapeutes expérimentés utilisent des mouvements légers et précis pour encourager le flux lymphatique, réduire les gonflements et améliorer la santé globale.

Voici les principales techniques utilisées lors d'un drainage lymphatique :

Effleurage - Des mouvements légers et glissants sur la peau pour stimuler la circulation lymphatique sans exercer de pression profonde. Ces mouvements sont généralement effectués avec les paumes des mains et sont destinés à réchauffer la peau et à préparer les tissus pour le massage.

Pétrissage - Des mouvements de pression et de relâchement qui aident à dénouer les tensions et à stimuler le flux lymphatique. Ces mouvements sont plus profonds que l'effleurage et sont utilisés pour travailler les muscles et les tissus sous-cutanés.

Frictions - Des mouvements circulaires et fermes appliqués sur des zones spécifiques pour dissoudre les nœuds musculaires et améliorer la circulation. Les frictions sont utilisées pour cibler les zones de tension et favoriser la libération des toxines.

Pompage - Des mouvements rythmiques de pompage effectués avec les mains pour encourager le mouvement de la lymphe vers les ganglions lymphatiques. Cette technique est particulièrement efficace pour réduire les gonflements et les œdèmes.

Pressions douces - Des pressions légères appliquées sur des points stratégiques du corps pour stimuler les ganglions lymphatiques et favoriser le drainage

de la lymphe. Ces pressions sont effectuées avec les doigts ou les paumes des mains.

Tapotements - Des tapotements légers et rythmiques sur la peau pour revitaliser les muscles et favoriser la circulation lymphatique. Cette technique est utilisée pour stimuler les tissus et encourager le mouvement de la lymphe.

BIENFAITS DU DRAINAGE LYMPHATIQUE

Détoxification - Éliminez les toxines accumulées dans votre corps pour une sensation de légèreté et de bien-être.

Réduction des gonflements - Atténuez les œdèmes et les rétentions d'eau, favorisant une silhouette plus harmonieuse.

Renforcement immunitaire - Stimulez votre système immunitaire pour mieux combattre les infections et les maladies.

Relaxation profonde - Ressentez une détente profonde et un apaisement du corps et de l'esprit.

Le drainage lymphatique est particulièrement recommandé pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé globale, à réduire les gonflements post-opératoires ou à favoriser la récupération après une activité physique intense. Cette technique est également idéale pour les personnes souffrant de troubles circulatoires ou de rétention d'eau.



CLINIQUE **d'ostéopathie**
de LAVAL

Le massage pour Enfant

Un moment de détente et de bien-être

Offrez à votre enfant une expérience de relaxation et de bien-être avec notre massage spécialement conçu pour les enfants de 5 à 12 ans.



Nos thérapeutes sont formés pour travailler avec les enfants et créer un environnement sécurisant et apaisant. Ils utilisent des techniques douces et adaptées pour aider les enfants à se détendre, à réduire le stress et à améliorer leur confort physique.

Une expérience adaptée aux enfants

Votre enfant sera confortablement installé(e) dans un environnement paisible. Nos thérapeutes expérimentés utiliseront une combinaison de mouvements doux et apaisants pour traiter les zones de tension et favoriser une relaxation profonde. Les techniques de massage sont adaptées aux besoins individuels de chaque enfant, garantissant une approche personnalisée et efficace.

LES BIENFAITS DU MASSAGE POUR ENFANTS

Réduction du stress

Les enfants aussi peuvent ressentir du stress et des tensions. Le massage aide à apaiser leur esprit et à les détendre profondément.

Amélioration de la circulation

Les techniques de massage stimulent la circulation sanguine, favorisant une meilleure oxygénation des muscles et des tissus.

Soulagement des douleurs musculaires

Que ce soit après une activité physique intense ou simplement pour soulager les tensions, le massage aide à réduire les douleurs musculaires.

Favorise un sommeil réparateur

Un massage relaxant peut aider les enfants à mieux dormir, leur permettant de se réveiller reposés et revitalisés.

Renforcement du système immunitaire

Le massage peut stimuler le système immunitaire, aidant les enfants à rester en bonne santé.

Amélioration de la concentration

En réduisant le stress et en favorisant la relaxation, le massage peut aider les enfants à améliorer leur concentration et leur capacité à se focaliser sur leurs activités quotidiennes.



CLINIQUE d'ostéopathie
de LAVAL

Le Massage pour Bébé

Un moment de douceur, de connexion et de tendresse

Offrez à votre bébé une expérience de bien-être et de relaxation avec notre massage spécialement conçu pour les tout-petits.

Le massage pour bébé est une technique douce et apaisante qui favorise le développement physique et émotionnel de votre enfant, tout en renforçant le lien entre vous et votre bébé.

LES BIENFAITS DU MASSAGE POUR BÉBÉ

Relaxation et apaisement - Aide votre bébé à se détendre, à mieux dormir et à réduire les pleurs.

Développement physique - Stimule la circulation sanguine et lymphatique, favorisant une croissance saine.

Soulagement des inconforts - Atténue les coliques, les gaz et les douleurs de croissance.

Renforcement du lien - Crée un moment privilégié de connexion et de complicité entre vous et votre bébé.

VOICI COMMENT SE DÉROULE LA SÉANCE DE MASSAGE POUR BÉBÉ

La salle de massage est imprégnée d'une atmosphère douce et sereine, avec des lumières tamisées et des mélodies apaisantes. Cette ambiance est conçue pour aider votre bébé à se détendre dès le début de la séance.

Le thérapeute commencera par appliquer des huiles naturelles et hypoallergéniques sur la peau de votre bébé. Ces huiles sont choisies pour leurs propriétés apaisantes et nourrissantes, et elles contribuent à créer une expérience sensorielle agréable.

Le massage pour bébé utilise des mouvements doux et enveloppants, adaptés à la sensibilité de la peau et des muscles de votre enfant. Voici quelques-unes des techniques couramment utilisées :

Effleurage - Des mouvements légers et glissants pour réchauffer les muscles et favoriser la relaxation.

Pétrissage - Des mouvements doux de pression et de relâchement pour dénouer les tensions.

Frictions - Des mouvements circulaires pour stimuler la circulation et apaiser les inconforts.

Tapotements doux - Des tapotements légers pour revitaliser les muscles et favoriser une sensation de bien-être.

Le thérapeute encouragera votre participation active pendant la séance, vous montrant comment reproduire certains mouvements à la maison. Cela crée un moment de complicité et renforce le lien entre vous et votre bébé.

La séance se termine par des mouvements doux et apaisants pour aider votre bébé à revenir progressivement à un état de calme et de sérénité.



La Réflexologie

Une invitation à l'équilibre et au bien-être

***Laissez-vous transporter
par une technique ancestrale
qui harmonise votre corps
et votre esprit.***

La réflexologie utilise des pressions spécifiques sur les pieds, les mains et les oreilles pour stimuler les zones réflexes correspondant à chaque partie du corps. Nos thérapeutes expérimentés vous guideront vers un état de relaxation profonde et de revitalisation en utilisant des techniques précises pour stimuler les points réflexes, libérer les tensions et rééquilibrer les énergies.

La réflexologie est idéale pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé globale, à réduire le stress et à favoriser la restauration naturelle du corps. Que vous soyez à la recherche de détente ou de soulagement des douleurs, nos thérapeutes adapteront les techniques pour répondre à vos besoins spécifiques.

LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE

Équilibre énergétique

Harmonisez votre corps et votre esprit en rééquilibrant les énergies internes.

Soulagement des douleurs

Atténuez les douleurs et les tensions grâce à la stimulation des zones réflexes.

Amélioration de la circulation

Stimulez la circulation sanguine et lymphatique pour une meilleure santé globale.

Relaxation profonde

Ressentez une détente profonde et un apaisement du corps et de l'esprit.



Le massage aux pierres chaudes

Une fusion de chaleur et de relaxation

Savourez une expérience de bien-être unique qui combine la chaleur apaisante des pierres volcaniques et les techniques de massage profond pour une détente totale.



Le massage aux pierres chaudes est conçu pour soulager les tensions musculaires, améliorer la circulation sanguine et induire un état de relaxation profonde.

Les pierres de basalte, qui retiennent bien la chaleur, sont chauffées dans un bain d'eau chaude à une température confortable.

Le thérapeute place les pierres chaudes sur des points spécifiques de votre corps, tels que le long de la colonne vertébrale, dans les paumes des mains, sur le ventre, et entre les orteils.

Les pierres sont laissées en place pendant quelques minutes pour permettre à la chaleur de pénétrer les muscles.

Le thérapeute utilise ensuite les pierres chaudes pour masser votre corps avec des mouvements lents et fluides.

Les pierres sont utilisées pour appliquer une pression douce et profonde, aidant à détendre les muscles tendus et à améliorer la circulation sanguine.

LES BIENFAITS DU MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Relaxation profonde

La chaleur des pierres aide à détendre les muscles tendus et à libérer les tensions accumulées.

Amélioration de la circulation

La chaleur stimule la circulation sanguine, favorisant une meilleure oxygénation des tissus.

Soulagement des douleurs

Les techniques de massage combinées à la chaleur des pierres offrent un soulagement efficace des douleurs musculaires et articulaires.

Bien-être émotionnel

Ressentez une sensation de calme et de sérénité intérieure, vous permettant de vous évader du stress quotidien.

Le massage aux pierres chaudes est idéal pour ceux qui cherchent à se détendre profondément et à revitaliser leur corps et leur esprit.

Découvrez le Massage Lomi-Lomi

Une évasion vers l'harmonie et la sérénité

Plongez dans une expérience de bien-être profondément enracinée dans les traditions hawaïennes.



Le massage lomi-lomi, également connu sous le nom de "massage des mains aimantes", est bien plus qu'un simple soin corporel. C'est un rituel qui harmonise le corps, l'esprit et l'âme. Nos thérapeutes expérimentés utilisent des mouvements fluides et rythmés, imitant les vagues de l'océan, pour détendre les muscles, améliorer la circulation et libérer les tensions accumulées.

Voici quelques-unes des techniques couramment utilisées dans un massage lomi-lomi :

Mouvements longs et fluides - Les praticiens utilisent principalement leurs avant-bras pour effectuer des mouvements longs et continus sur le corps, imitant les vagues de l'océan.

Utilisation des avant-bras - Contrairement à d'autres types de massage qui utilisent principalement les mains et les doigts, le lomi-lomi fait un usage intensif des avant-bras pour appliquer une pression douce et profonde.

Rythme et fluidité - Le massage est effectué de manière rythmée et fluide, souvent en synchronisation avec la respiration du praticien, ce qui aide à induire un état de relaxation profonde chez le receveur.

LES BIENFAITS DU MASSAGE LOMI-LOMI

Harmonie corps-esprit

Équilibrez votre énergie intérieure et retrouvez une sensation de paix et de bien-être.

Relaxation profonde

Libérez-vous du stress et des tensions grâce à des mouvements enveloppants et continus.

Détoxification

Stimulez la circulation lymphatique et éliminez les toxines de votre corps.

Revitalisation

Ressentez une nouvelle vitalité et une énergie renouvelée.

Le massage lomi-lomi est idéal pour ceux qui cherchent à se reconnecter avec eux-mêmes et à vivre une expérience d'harmonisation holistique. Que vous soyez à la recherche de détente ou de revitalisation, nos thérapeutes adapteront les techniques pour répondre à vos besoins spécifiques.

La Kinésithérapie

Un chemin vers la réhabilitation et le bien-être

La kinésithérapie est une forme de thérapie par le mouvement qui utilise des mouvements musculaires passifs et actifs, ainsi que des exercices, pour améliorer la santé globale et traiter divers troubles physiques. Que vous souffriez de douleurs chroniques, de blessures ou de troubles musculo-squelettiques, nos thérapeutes certifiés sont là pour vous aider à retrouver votre mobilité et votre bien-être.

Nos thérapeutes expérimentés utiliseront une combinaison de mouvements passifs et actifs, ainsi que des exercices spécifiques, pour traiter vos zones de tension et améliorer votre fonction musculaire. Les techniques de kinésithérapie sont adaptées à vos besoins individuels, garantissant une approche personnalisée et efficace.



LES BIENFAITS DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Réhabilitation musculaire

Améliorez la force et la flexibilité de vos muscles grâce à des exercices ciblés.

Soulagement des douleurs

Atténuez les douleurs chroniques et les tensions musculaires avec des mouvements thérapeutiques.

Amélioration de la mobilité

Retrouvez une meilleure mobilité et une fonction articulaire optimale.

Prévention des blessures

Renforcez votre corps pour prévenir les blessures futures et améliorer votre qualité de vie.

La kinésithérapie est idéale pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé globale, à récupérer après une blessure ou à prévenir les troubles musculo-squelettiques.



CLINIQUE **d'ostéopathie**
de LAVAL

Découvrez le Massage Sportif

Un « boost » pour la performance et la récupération

Plongez dans une expérience de revitalisation et de récupération avec notre massage sportif, une méthode de soin conçue pour améliorer la performance athlétique et accélérer la récupération après l'effort.

Nos thérapeutes sont formés pour travailler avec les athlètes et créer un environnement sécurisant et apaisant. Chaque séance est adaptée aux besoins individuels de votre corps, garantissant une approche personnalisée et efficace.

Que vous soyez un athlète professionnel ou un amateur passionné, nos thérapeutes certifiés sont là pour vous aider à atteindre vos objectifs et à maintenir votre corps en pleine forme.



LES BIENFAITS DU MASSAGE SPORTIF

Amélioration de la performance

Préparez vos muscles pour l'effort et améliorez votre flexibilité et votre endurance grâce à des techniques de massage ciblées.

Accélération de la récupération

Réduisez les douleurs musculaires et les courbatures après l'effort, permettant une récupération plus rapide et efficace.

Prévention des blessures

Renforcez vos muscles et vos articulations pour prévenir les blessures et maintenir votre corps en pleine forme.

Réduction du stress

En plus de ses bienfaits physiques, le massage sportif aide à réduire le stress et l'anxiété, vous permettant de vous concentrer pleinement sur vos performances.

Amélioration de la circulation

Stimulez la circulation sanguine pour favoriser l'élimination des toxines et améliorer l'apport en nutriments aux muscles.

Massothérapie et Ostéopathie : un duo complémentaire



Bien que différentes dans leur approche, la massothérapie et l'ostéopathie forment une alliance naturelle et puissante pour prendre soin du corps dans sa globalité. Tandis que l'ostéopathie agit sur les structures profondes du corps – articulations, organes, fascias – pour rétablir les équilibres et libérer les blocages, la massothérapie prépare et soutient ce travail en relâchant les tensions musculaires, en activant la circulation et en favorisant la détente. En combinant les deux approches, on optimise les effets de chaque soin : le massage prépare les tissus aux manipulations ostéopathiques, ou vient prolonger leur effet en facilitant l'intégration des ajustements. Ce tandem est particulièrement recommandé pour les douleurs chroniques, la récupération après un traumatisme ou une blessure, ou simplement pour améliorer votre qualité de vie au quotidien. Une synergie gagnante pour un corps plus souple, plus libre... et un esprit plus calme.