

## MASSAGE BALINAIS

<p><b>Présentation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Originaire de Bali, ce massage musculaire et dynamisant associe plusieurs techniques d'origine indienne, indonésienne.</i></li> <li>• <i>Le Balinais se pratique généralement en 2 phases : tonique et puissante puis relaxante. Il stimule les 3 systèmes : nerveux, hormonal et digestif.</i></li> <li>• <i>Il est souvent associé à la prise de boisson de phytothérapie comme le jamu.</i></li> </ul>
<p><b>Cible</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Personnes aimant les massages énergétiques asiatiques</i></li> </ul>
<p><b>Bénéfices du soin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Favorise la circulation sanguine et la respiration</i></li> <li>• <i>Active les défenses immunitaires</i></li> <li>• <i>Relaxe le corps et l'esprit, apporte beaucoup de sérénité</i></li> <li>• <i>Dénoue les tensions musculaires et dissout les courbatures</i></li> </ul>
<p><b>Contre-indications</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Infection, fièvre, fracture, arthrite, phlébite</i></li> <li>• <i>Douleur abdominale</i></li> <li>• <i>Plaie ouverte, problème dermatologique infectieux</i></li> </ul>
<p><b>Type de manœuvres</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pétrissages, frictions, stretching, acupressions, bercements</i></li> <li>• <i>Accompagnement par des respirations profondes</i></li> </ul>
<p><b>Accessoires utilisés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Huile tiède (coco, ylang ylang, vanille...) ou baume camphré</i></li> </ul>
<p><b>Durée et fréquence</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>1 heure ou plus</i></li> <li>• <i>1 fois par semaine</i></li> </ul>

