



Massage Deep Tissue

Ce massage particulièrement adapté aux sportifs a des vertus avant l'effort ainsi qu'après l'effort.

Avant l'effort

- Évite les blessures en préparant les muscles et articulations
- Stimule la circulation sanguine
- Évite les crampes ou les accidents musculo-tendineux
- Permet d'optimiser la performance

Après l'effort

- Évite les courbatures
- Permet la récupération car suite à l'effort, les toxines s'accumulent dans les vaisseaux qui nourrissent les muscles et les micro-lésions vont entraîner une inflammation (courbatures)
- Il permet de drainer et activer le système sanguin
- Favorise la régénération des tissus et fibres musculaires

Les Bienfaits

- Procure une santé des muscles
- Assouplissement et mobilisation articulaires
- Oxygénation et nutrition des tissus
- Améliore la récupération
- Retour à l'homéostasie
- Confort articulaire
- Régule la circulation interne
- Aide à avoir un meilleur sommeil
- Réchauffe la température corporelle afin d'éviter les blocages du système énergétique

