



## **MASSAGE aux PIERRES CHAUDES**

(Hot Stone)

### **Origine :**

Il y a plus de 4 000 ans déjà ses techniques de massage aux pierres chaudes étaient connues non seulement par la médecine chinoise , mais aussi par les chamans Hawaïens et Amérindiens . Déjà il y avait la notion d'énergie présente dans ces pierres, venant du cœur de la terre.

Le massage Hot Stone est l'héritier de pratiques ancestrales des habitants d'Hawaï, les pierres volcaniques sont roulées par l'eau ce qui explique leur forme arrondie et leur surface lisse.

### **Effets :**

Le massage aux pierres chaudes contribue à assouplir les muscles, soulageant ainsi d'éventuelles tensions et contractures, mais il a aussi un rôle stimulant sur la circulation sanguine permettant ainsi une amélioration de l'oxygénation tissulaire, et l'augmentation de l'élimination des toxines d'autant plus importante que le système lymphatique est lui-même stimulé. Participant à la régulation thermique du corps, il renforce la sensation de bien-être et de détente favorisant ainsi à la diminution des conséquences du stress lié aux conditions de vie et participe de fait à un lâché prise.

### **DEROULEMENT :**

Dans une pièce chaude ( >22° c ), calme, ce massage se reçoit allongé , déshabillé couvert par des linges de bain.

Les régions du corps sont découvertes, enduites d'huile naturelle, et massées avec les pierres chaudes selon une progression favorisant la détente, et la circulation des énergies. Il est à noter que des pierres sont laissées en place sur certaines zones au regard des centres énergétiques. La séance se termine par un temps de repos, puis après s'être revêtu , par l'absorption d'une boisson hydratante et drainante ( thé vert).

### **Prévoir :**

- 2 linges de bain, type serviette de plage ( 200 x 100 )
- 1 peignoir ( éventuellement )
- Boire de l'eau dans les heures qui suivent