

## **MASSAGE ANTI DOULEURS TME®**

La Méthode TME® est un massage énergétique neuro musculaire. Il se pratique sur le dos et cervicales, jambes, épaules et bras, en fonction du besoin, il permet de dénouer les tensions musculaires liées à une cause physiologique ou émotionnelles. Il s'effectue par étirement, digression, et massage profond à l'huile légère.

Traitement des douleurs, accompagnement du sportif, suite de blessures, douleurs liées à la surcharge émotionnelle ou à la posture: migraines, noeuds, tensions, dorsalgie, lombalgie, cervicalgies, tocolis, contractures, arthrose, tendinite...

*Avec Stéphanie Martin*

**HONORAIRES: 30MIN/30€ - 1h00/50€**



## **SUR RENDEZ-VOUS**



Stéphanie MARTIN  
06.63.45.02.83

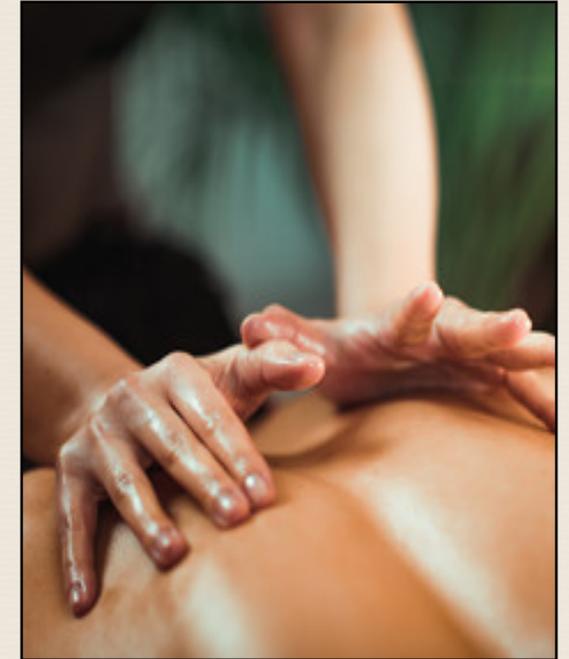
Nelly VINCIGUERRA  
07.69.63.59.52

## **CENTRE DE MÉDECINE DOUCE**

113 traverse chevalier, res. Les grands pins bât. A  
13010 MARSEILLE

[www.essentiellesbienetre.com](http://www.essentiellesbienetre.com)

## **MASSAGES BIEN-ÊTRE**



RELAXANTS - ÉNERGÉTIQUES  
PSYCHO CORPOREL - ANTI DOULEURS

## **MASSAGES DU CORPS**

---

### **CALIFORNIEN SUÉDOIS**

Massage relaxant qui allie douceur et tonicité, l'intensité des manoeuvres est personnalisables. S'effectue à l'huile végétale, assouplie la peau, articulations favorise la circulation générale, relâche les tensions liées aux stress. Massage relaxant par excellence.

*Avec Stéphanie Martin & Nelly Vinciguerra*

### **AYURVEDIQUE ABHYANGA**

Issue de la médecine ayurvédique, en plus d'être un massage extrêmement relaxant, il est un véritable soin énergétique qui permet au corps et à l'esprit de retrouver son harmonie. Pratiqué à l'huile de sésame délicatement chaude, c'est un soin enveloppant et unifiant.

*Avec Stéphanie Martin*

**HONORAIRES: 1h00 / 60€**

## **MASSAGES DU VENTRE**

---

### **LE TRADITIONNEL**

Le massage de ventre apportera un confort et permettra d'apaiser le stress en libérant les tensions corporelles émotionnelle permettant de trouver un équilibre entre le corps et l'esprit il est adaptable à tout individu autant pour les enfants que pour les personnes âgées.

*Avec Nelly Vinciguerra*

### **LE CHI NEI TSANG**

Massage taoïste dont l'objectif est de débloquer l'énergie stagnante, redonner du mouvement aux organes internes et libérer les émotions en lien avec les organes par des techniques de respiration, de visualisation et un toucher spécifique.

*Avec Stéphanie Martin*

**HONORAIRES: 30min/30€ - 1h00 / 50€**

## **MASSAGES PIEDS ET VISAGES**

---

### **RÉFLEXOLOGIE THAÏLANDAISE**

Massage des pieds et bas de jambes qui consiste à exercer des pressions sur certaines zones réflexes ainsi qu'un massage profond. Amène une profonde relaxation, stimule le processus processus d'auto guérison du corps et permet d'activer la circulation énergétique, sanguine et lymphatique.

*Avec Stéphanie Martin & Nelly Vinciguerra*

### **KOBIDO JAPONAIS**

Massage japonais intervenant sur les méridiens et points d'acupuncture localisé sur le buste, cou, visage et crâne. Entretien la jeunesse de la peau, lift naturel, diminue les rides d'expression et relâchement cutané. Il permet de relâcher profondément les tensions crâniennes et cérébrales induites par le stress et surcharge mentale.

*Avec Stéphanie Martin*

**HONORAIRES: 30min/30€ - 1h00 / 50€**