



Je souhaite avant tout vous faire prendre conscience et vous accompagner à intégrer le massage dans votre hygiène de vie comme un acte préventif aux multiples bienfaits.

Exercé régulièrement, et grâce à sa puissance, il vous permettra d'être plus à l'écoute de votre corps, de vos sensations, soulagera vos tensions physiques, physiologiques et psychologiques et tout simplement vous fera vivre un moment de détente et de connexion à soi. Il agira considérablement sur votre stress, anxiété et améliorera votre confort, sommeil, performances...

Au fil du temps, il apaisera vos maux et renforcera votre équilibre, votre énergie, vos défenses immunitaires et donc vous évitera l'apparition de symptômes et donc de maladies. Aussi, je vous invite à considérer le massage bien-être comme tel et non comme un acte médical, thérapeutique pour vous guérir.

POUR SE FAIRE MASSER, IL FAUT ÊTRE EN BONNE SANTÉ !





Pour se faire masser il faut être en bonne santé !

En effet, il est contre-indiqué de recevoir un massage dans certaines situations ou lorsqu'on a certaines maladies, traitements ou symptômes. Bien que le massage soit un acte à la portée de tous et praticable sur tous, il n'est pas anodin, est puissant et peut avoir des effets sur le corps, la santé. Il est donc à donner avec précautions pour certaines personnes ou à proscrire pour d'autres. C'est pourquoi il est conseillé d'être prudent, responsable et d'éviter tout danger en informant votre masseur professionnel de tous troubles ou consulter l'avis de votre médecin en cas de doutes.



**MASSAGES A PROSCRIRE DANS LES CAS SUIVANTS
SAUF AVEC ACCORD SIGNÉ DE VOTRE MÉDECIN**



- Les maladies virales et infectieuses avec différents symptômes;
- Les maladies fongiques graves;
- Les fractures ouvertes;
- Les infestations parasitaires;
- Les cancers;
- Les états fébriles ex : alcool-drogue;
- La chimiothérapie;
- Les maladies vasculaires graves;
- Les situations inflammatoires importantes ex : phlébite, thrombose.

Dans le cas d'une **contre-indication partielle**, certaines régions du corps pourront être massées en lien avec votre condition de santé particulière et le massage en sera adapté temporairement.

Lorsqu'il y a présence d'une ALLERGIE AUX FRUITS A COQUES, HUILES VÉGÉTALES, HUILES ESSENTIELLES, il est essentiel de m'en informer afin que je puisse utiliser les produits adaptés.

MASSAGES AVEC PRÉCAUTION DANS LES CAS SUIVANTS :



- Tension artérielle élevée (préférer un massage léger et relaxant)
- Infection par le VIH (Le VIH ne peut pas être transmis pendant le massage. Mais il y a des contre-indications sur certaines infections dont souffrent les personnes atteintes au dernier stade du SIDA et d'autant plus en cas de rougeurs, éruptions visibles, ulcères, lésions, enflures)
- Grossesse : après 3 mois, il est possible de se faire masser par des personnes formées à ce type de massage car le massage sans précautions peut occasionner fausses couches et contractions

Liste non-exhaustive : En cas de doute, demandez un avis médical

