

<http://www.topsante.com/beaute-bien-etre/detente-bienetre/Suedois-hawaien-quel-massage-est->

SUÉDOIS, HAWAÏEN... QUEL MASSAGE EST FAIT POUR VOUS ?



WavebreakMediaMicro - Fotolia.com

Mis à jour le Jeudi 14 Avril 2011



Plutôt envie de vous détendre ou de retrouver de l'énergie ? On vous guide pour savoir quel massage est fait pour vous.

2. VOUS AVEZ BESOIN DE RETROUVER VOTRE ÉNERGIE : LE MASSAGE SUÉDOIS

Pour qui ? Fatiguée, courbaturée, stressée ? Le massage suédois est fait pour vous !

Comment : d'abord on est étendue sur le ventre et la masseuse commence par des pétrissages du dos, des bras, des jambes et enfin des pieds. Puis, on se retourne sur le dos et la masseuse s'occupe de notre buste, notre ventre, nos jambes, nos mains et notre visage. C'est un mélange d'étirements, de pétrissages, de frictions et de pressions qui dure une heure.

Où ? A l'Institut Massäg (Paris, 8ème). Réservez en ligne sur www.happytime.com

Auteur : Audrey Achekian

1. VOUS AVEZ BESOIN DE VOUS DÉTENDRE : LE LOMI-LOMI

2. VOUS AVEZ BESOIN DE RETROUVER VOTRE ÉNERGIE : LE MASSAGE SUÉDOIS

3. VOUS AVEZ BESOIN D'ÉVACUER LE STRESS : LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

4. VOUS AVEZ BESOIN DE VOUS RÉÉQUILIBRER, DE STIMULER VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES : LE SHIATSU

◀ VOUS AVEZ BESOIN DE VOUS DÉTENDRE : LE LOMI-LOMI

▶ VOUS AVEZ BESOIN D'ÉVACUER LE STRESS : LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

1 2 3 4

▶ TOUS LES OUTILS



▶ POSEZ VOS QUESTIONS À CET EXPERT

VOTRE ENCYCLO SANTÉ

Maladies ▶ Symptômes ▶ Traitements

maladies



Toutes les maladies

PUBLICITÉ

L'ACTU SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Les allergies aux pollens
Les symptômes de la rougeole
Conseils et crèmes anti vergetures
Les positions du Yoga



Retrouvez vos produits de parapharmacie en ligne avec



<http://www.topsante.com/beaute-bien-etre/detente-bienetre/Suedois-hawaien-quel-massage-est->



Suédois, hawaïen... quel massage est fait pour vous ?



Stress: pourquoi elles se mettent toutes à la sophrologie ?



Le conseil beauté de ma mère que j'ai gardé

+ DE DÉTENTE & BIEN-ÊTRE



SANTÉ AU QUOTIDIEN

Fuites urinaires : les nouvelles solutions douces

MANGER MIEUX
Brunch vitaminé au pamplemousse



BEAUTE & BIEN-ÊTRE

Autobronzant : comment vous faire un hâle sur mesure ?



MINCE & EN FORME

Crème minceur : comment choisir celle qui vous convient ?



MA VIE DE MAMAN

Enceinte, pourquoi j'ai tout le temps faim ?



VIVRE BIO

3 solutions naturelles pour vaincre l'anxiété



MA SEXUALITE

Confessions intimes d'un sexologue



ZEN ATTITUDE

Marre de rougir pour un rien ? Les solutions!

LeDietcare

Une méthode sûre sans vous sentir au régime



Recommandé par **TOP Santé.com**

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

CHAQUE JOUR, DES CONSEILS ET DES ASTUCES POUR ÉGAYER VOTRE JOURNÉE ET VOUS FAIRE DU BIEN !



SUIVEZ-NOUS SUR TWITTER



CoachClub avec

TOP Santé.com
Santé & Beauté au quotidien

MAGAZINE

EN KIOSQUE CE MOIS-CI: N° MAI 2011 DOSSIER : LE NOUVEAU RÉGIME DUKAN REVU ET CORRIGÉ ! ON MANGE PLUS "VERT", ON SE BOUGE 10 MIN PAR JOUR, ON STABILISE SON POIDS SANS CARENCES!

