

LES MASSAGES

LE MASSAGE CLASSIQUE

Le massage classique est une alternance dynamique de pétrissages et de pressions glissées. Indiqué en cas de raideurs musculaires localisées ou de tension générale.

Il décontracte et relaxe l'ensemble du corps, rééquilibre le tonus et favorise une meilleure perception corporelle.

LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

Ce massage ciblé et adapté est fait de différentes techniques. Il est indiqué sur des zones tendues, douloureuses, post-traumatiques ou cicatricielles. Il favorise la détente et le ressenti en dénouant les tensions des tissus et articulations concernés et participe ainsi à l'amélioration de leur fonction. Quelques rendez-vous rapprochés sont nécessaires afin de constater les effets de ce massage thérapeutique.

LE MASSAGE SPORTIF

Le massage sportif est un massage tonique, profond et appuyé sur les zones sollicitées par l'effort. Il améliore la performance physique ainsi que la récupération générale après l'épreuve. Indiqué en préparation sportive afin de stimuler la circulation tissulaire ou après le sport pour dissoudre les courbatures et autres tensions résiduelles.

LE MASSAGE EN LEMNISCATE

Ce massage harmonisant est appelé aussi Massage en Huit. Il est prodigué avec des gestes lents, fluides et en mouvements de vagues et de huit sur l'ensemble du corps. Le massage en lemniscate est indiqué en cas de sentiment de stress, anxiété ou agitation intérieure. Il procure une grande détente et apaise la personne dans sa globalité.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL (MÉTHODE VODDER)

Le drainage lymphatique est une technique douce de toucher effectuée selon un protocole précis. Il stimule la circulation lymphatique favorisant l'élimination des toxines et la régénération du système immunitaire. Il procure également une grande détente.

Pour toutes les personnes souffrant de problèmes circulatoires lymphatiques ou veineux (rétention d'eau, jambes lourdes, œdèmes).

Un massage par semaine durant 10 semaines est nécessaire à l'efficacité du traitement.

LE MASSAGE DES FEMMES ENCEINTES

Durant la période intense et exceptionnelle qu'est la grossesse, la femme enceinte vit et abrite de grandes transformations. Son corps a particulièrement besoin d'être massé, détendu, revitalisé, drainé.

Ce massage de détente est prodigué avec les connaissances des zones à éviter ou à stimuler selon le moment de la grossesse et les besoins de la femme enceinte.

QUAND?

- Les mardis de 12h00 à 18h00
- Les mercredis de 11h00 à 17h00
- Les jeudis de 15h30 à 20h00

- La durée du massage est de 50 minutes.

PAR QUI ?

Catherine Migliarini, masseuse agréée ASCA. Assistante-médicale de formation. Pratique le massage depuis 2006 en cabinet privé et depuis 2010 en tant que masseuse employée à la Clinique Bois-Cerf.

Formations et pratiques en massage classique, massage thérapeutique, massage sportif, drainage lymphatique Vodder, massage en lemniscate, massage des femmes enceintes, massage des cicatrices, stretching thérapeutique, technique des points Trigger, réflexologie plantaire, massage-assis en entreprise. Différentes techniques de relaxation. Hypnose OMNI.

MODALITÉS

- Les rendez-vous sont pris à l'avance auprès du secrétariat du Centre Actif+.
- Les massages, au prix de CHF 110.- sont payables comptant à l'avance.
- Lorsque 10 massages sont effectués en 12 mois, la 11e séance est offerte.
- Catherine Migliarini est reconnue par la fondation ASCA; certaines assurances complémentaires remboursent une partie des prestations.

PRISE DE RENDEZ-VOUS

Auprès du secrétariat du Centre Actif+ au T 021 619 62 70.

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF

CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE

T 021 619 62 70, ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH, WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE