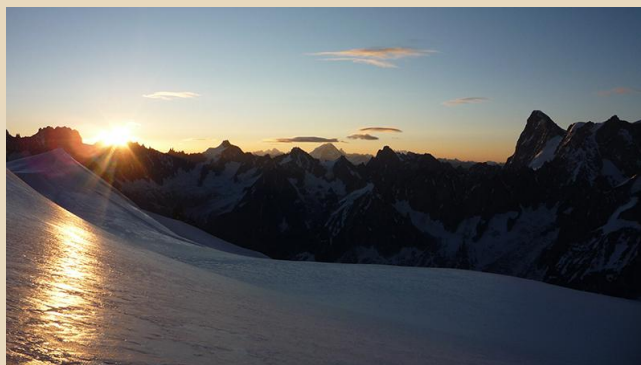


Tadasana Massage

Pourquoi ?

Passionnée de sport en général, de montagne et de yoga en particulier, ce nom permet de lier mes principaux centres d'intérêts avec mon activité de masseuse. En effet, Tadasana est la position de la « montagne » en yoga. Cette posture sert de base aux positions debout, avant les flexions vers l'avant.



*« On considère que cette posture augmente la confiance en soi, l'enracinement et la concentration, renforce et dynamise tout le corps et développe la concentration, la coordination et le maintien. Les organes internes fonctionnent mieux, améliorant ainsi la respiration, la digestion et l'élimination. »
(fr.wikipedia.org)*

J'ai le plaisir de vous offrir les massages suivants :



Thaï

Vous vous sentez fatigué, vidé de votre énergie suite au stress ou à un manque de sommeil ?

Ce massage global à l'aide de pressions et d'étirements harmonise les flux énergétiques afin de vous apporter détente du corps et de l'esprit. Il se pratique sur un matelas au sol, sans huile, avec des vêtements amples fournis par Tadasana Massage.

Sportif

De retour d'une belle, peut-être aussi exigeante, journée de ski ou de randonnée en montagne? Ou encore d'une course à pied ou d'un entraînement intensif?

Ce massage rythmé et profond des muscles détend vos tensions musculaires, favorise l'élimination des toxines et accélère la récupération après vos activités sportives. Au choix, la totalité du corps peut être traitée ou uniquement les parties endolories et leurs points d'origines. Le massage sera ainsi personnalisé à votre problème.





Relaxant

Une journée stressante au travail ou simplement besoin de prendre soin de vous et de vous détendre? Le massage relaxant à l'huile fera votre bonheur !

Les mouvements lents et doux vous calment et vous détendent de la tête aux pieds.

Cette expérience vous tente ?

Je vous accueille sur rendez-vous le jeudi après-midi de 14h30 à 20 h en plein centre de Lausanne, au Passage St-François 12 (juste derrière Starbucks) au Centre 12 Terre (www.12terre.ch).

Tarifs

60 min : 90 CHF

90 min: 130 CHF

Pour toute question ou pour prendre rendez-vous, merci de me contacter par mail (relax@tadasana-massage.com) ou téléphone (079 366 55 62)

Merci et à bientôt !

Charlotte