

AUBERGE SAINT-ANTOINE : MASSOTHÉRAPIE

Les soins des massages sont offerts en collaboration avec le Centre l'Attitude qui a comme philosophie l'énoncé suivant :

Intervenir auprès de l'être en considérant sa globalité.

En quelques mots...une centre de massothérapie et de formation professionnelle dont l'intervention allie savoir, savoir-faire, savoir-être, et ce, dans l'optique de toucher l'être dans sa globalité.

LES MASSAGES

Les massages offerts par l'Attitude à l'Auberge Saint-Antoine sont regroupés en deux grandes catégories : les approches avec huile et les approches, dites énergétiques, sans huile.

Les deux visent les mêmes buts : la détente physique et mentale ainsi que le soulagement des tensions.

Massage californien

Ce massage constitue une expérience tactile qui réconcilie le corps, l'esprit et les émotions. Praticué avec huile, il se caractérise par son caractère enveloppant grâce à de longs mouvements d'effleurages, des pressions glissées et des pétrissages profonds; il sculpte le corps et permet de reprendre contact avec soi.

Massage momentum (d'inspiration Esalen)

Praticué avec huile, sans séquence préétablie, le massage momentum est une approche intuitive, lente et profonde comportant de longs mouvements fluides, des étirements, des flexions et des torsions amples. Tous ces mouvements sont exécutés lentement et s'adaptent aux besoins de la personne qui reçoit. Le massage momentum est une expérience qui recentre la personne et procure une détente profonde de l'être dans sa globalité.

Massage suédois

Une approche corporelle avec huile alliant fermeté et douceur. Cette technique comprend une série de manœuvres appliquées succinctement sur toutes les parties du corps; dans une application et un ordre précis. Le massage suédois s'exécute principalement sur la musculature et agit sur le système nerveux.

Amma

Cette approche, ancêtre du shiatsu, est le massage japonais traditionnel. Effectué sans huile, le Amma s'exerce en manipulant différents points spécifiques sur le corps à l'aide de pressions rythmées des pouces et des mains, d'étirements, de bercements, de percussions et de balayages énergétiques.

Ce massage, en plus d'être relaxant, stimule, débloque, fait circuler l'énergie et donne un regain de vitalité.

Séances et tarifs

Chaque séance de massage comprend une thérapie du corps :

- Entrevue
- Explications
- Conseil s'il y a lieu
- Massage
- Période de relaxation

Massage (1h) 95\$

Massage (1h30) 130\$

Massage aux pierres chaudes (1h30) 155\$

L'ATTITUDE EST LA SEULE ÉCOLE DE MASSOTHÉRAPIE À QUÉBEC, ACCRÉDITÉE PAR LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES MASSOTHÉRAPEUTES (FQM)!