

QUI SUIS JE ?



Philippe DELARD, praticien en massage bien-être, je suis spécialisé en massage californien et en massage suédois, l'un pour la relaxation, l'autre

pour le côté dynamisant.

Je me suis formé sur ces deux techniques spécifiquement, afin de vous proposer une approche pragmatique et anatomique, et vous apporter un bien-être optimal.

J'ai choisi de m'adresser aux enfants, aux adultes et aux sportifs, convaincu des bienfaits qui peuvent être apportés de manière spécifique et adaptée à chacun d'entre vous.

**Sur Rendez-vous
au 06 63 72 29 06**



NOS MASSAGES

Massage enfant Relaxant ou Dynamisant:

30 mn: 30 Euros

Massage adulte californien relaxant (Massage global ou par zones)

30 mn: 30 Euros

1h: 60 Euros

1h30: 90 Euros

Massage suédois dynamisant pour adultes et sportifs

30 mn: 30 Euros

1h: 60 Euros

MASSAGE BIEN-ETRE

ENFANTS - ADULTES - SPORTIFS



**Une approche professionnelle,
pragmatique et anatomique
du massage**

Philippe DELARD

Praticien en massage Bien-être

3 rue Gerhardt - Montpellier

Quartier Arceaux

06 63 72 29 06

www.arceaux-massages-bien-etre.com



<https://www.facebook.com/Philippe-Delard-praticien-en-massage-bien-etre>

POUR LES ENFANTS



OFFREZ LEUR UN MOMENT DE DETENTE & DE RELAXATION

Parce que les enfants aussi sont stressés, fatigués et hyper sollicités au quotidien.

Le massage est un excellent moyen de les apaiser, de les libérer des tensions physiques et émotionnelles.

Les massages permettent aux enfants d'être plus calmes et concentrés, ils développent l'estime de soi et la confiance en soi, et permettent de mieux gérer les émotions.

Les massages s'adressent aux enfants de 5 à 15 ans, la durée est de 30 mn maximum.

La présence d'un adulte est requise pendant la séance.

POUR LES ADULTES



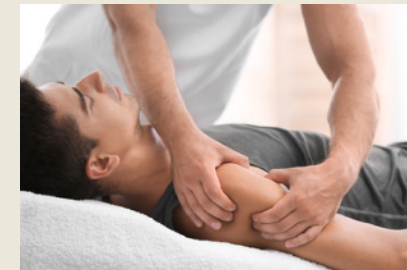
OFFREZ VOUS UN MOMENT DE DETENTE RIEN QUE POUR VOUS !

Pour une détente profonde, le **massage californien est idéal**.

Les manœuvres du massage californien sont douces et enveloppantes, elles stimulent la circulation sanguine et lymphatique, favorisent l'oxygénation des tissus, détendent la musculature et soulagent les tensions en profondeur. Ce massage convient aux personnes de tous les âges. Il permet une détente psychique et émotionnelle importante.

Le **massage suédois** est un massage vif et appuyé, il tonifie et relaxe les muscles. Il favorise aussi la circulation sanguine et lymphatique ainsi que l'élimination des toxines. Il permet de relâcher les tensions musculaires et procure détente, tonus et souplesse au corps.

POUR LES SPORTIFS



OPTIMISEZ VOS PERFORMANCES !

Avec le massage suédois, technique dynamique qui consiste en un enchaînement de manœuvres exécutées principalement sur la musculature et les articulations.

Les techniques du massage suédois ont pour but de faire circuler le sang vers le cœur. Un massage ferme et vigoureux, tout indiqué pour préparer le corps à une activité physique, mais aussi pour relâcher les tensions musculaires lors de la récupération.