



MASSAGE ASSIS

Un moment de détente

Cette technique permet de prendre conscience des tensions présentes dans le corps et de les dénouer.

L'objectif est de soulager, apporter détente, énergie et vitalité.

➤ *Pendant le traitement* ➤ *Post-traitement immédiat*

DE BONS GESTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Quelques gestes simples et précis décontractent la nuque, le dos, les trapèzes, les lombaires. Un travail sur les bras, les avant-bras, les mains et les jambes prolonge la détente.

Les séances

Ces séances s'adressent à tous ceux qui ont envie de découvrir une méthode de relaxation rapide et efficace et/ou ceux qui ont besoin de lâcher prise.

Ce massage est donné à travers des vêtements, le receveur étant assis sur une chaise ergonomique



Deux rendez-vous individuels de 30 minutes peuvent vous être proposés.



Prévoir une petite serviette.



Les services
de la Ligue
en Loire-Atlantique

Ces activités sont réservées aux personnes touchées par un cancer.
L'inscription se fait sur rendez-vous dans la limite des places disponibles.

Les activités sont gratuites grâce à la générosité de nos donateurs.
Vous pouvez vous aussi nous soutenir et permettre la continuité des activités en faisant un don.

À Nantes : ☎ 02 40 14 00 14 - **À Saint-Nazaire :** ☎ 02 72 27 53 66