

Blue Tree Massage
News

[View this email in your browser](#)

Pour une rentrée sportive sans douleur !



Alors que la rentrée rime souvent avec reprise d'un sport et douleurs musculaires associées, nous vous proposons de découvrir les massages Sportifs et Deep Tissue.



Si vos attentes ne sont pas uniquement la relaxation, les massages de type Deep Tissue ou Massage Sportif peuvent vous aider à traiter des douleurs musculaires ou bien vous aider dans votre activité sportive.

Souvent confondus, ces massages peuvent présenter des similarités dans l'exécution des techniques. Cependant, ils sont très différents dans les objectifs auxquels ils répondent.

Les connaître vous permettra de mieux choisir le massage qui correspond vraiment à vos besoins.

Le massage Sportif

Comme son nom l'indique, le **massage sportif** est préconisé dans le cadre d'une activité sportive pour des athlètes professionnels ou non, s'entraînant, notamment, plusieurs jours par semaine. **Pratiqués avant ou après une séance de sport, ce massage permet de s'échauffer, de prévenir ou de réduire les crampes ou blessures.**



Il aide à améliorer vos performances ou à mieux récupérer.

Il permet de maintenir le corps en meilleure condition, de prévenir des blessures, d'augmenter la mobilité et de booster ses performances.

Il réduit les tensions musculaires. Il calme également l'esprit pour une meilleure concentration dans l'exercice de son sport.

Le massage sportif est une combinaison de plusieurs techniques qui vont être appliquées sur les muscles ou zones concernées par votre sport.

Après un massage, vous vous sentez plus léger, plus souple et ressentez plus de puissance.

Une bonne raison d'avoir un massage sportif est d'aider vos muscles, tendons et articulations à rester en bonne forme.



Alors que la majorité des sportifs préfèrent un massage après le sport pour mieux récupérer,



détendre les muscles et éliminer les toxines accumulées, **le massage avant le sport a aussi son intérêt** car il permet au contraire d'échauffer les muscles, de les stimuler, de les préparer à l'effort et donc d'améliorer sa performance.

François L. de Villefranche, nous livre son expérience de massage sportif : « Il y a 7 mois, j'ai commencé à m'entraîner pour le marathon de Nice. Mes jambes étaient si raides et douloureuses que j'ai décidé d'avoir des massages après mon entraînement. J'en ai rapidement senti les bénéfices : plus souple, moins de douleurs, une meilleure récupération et surtout le plaisir de savoir qu'après l'effort, vient le réconfort. Merci à Blue Tree Massage pour cet accompagnement. »



Le massage Deep Tissue

Quant à lui, **le massage Deep Tissue** répond plus à un objectif de traitement d'un muscle douloureux, que l'on soit sportif ou pas et s'adresse donc à une population beaucoup plus large.

C'est un massage **préconisé contre les douleurs chroniques, les nœuds, les zones contractées** telles que la nuque, les épaules, le haut et bas du dos ou bien les jambes.





Les techniques de massage utilisées peuvent, pour certaines, être les mêmes que d'autres massages (ex : Suédois, Sportif) mais les **mouvements sont plus lents**, uniquement concentrés sur quelques zones de tension et **la pression exercée est plus forte**.

L'objectif, ici, est d'atteindre la sous couche des muscles et les fascias (tissu conjonctif). Le massage peut, pendant le traitement, induire un inconfort ou une douleur de la zone concernée. Il est donc important que le client et le masseur communique pendant le massage, pour **indiquer l'intensité de la douleur ou de l'inconfort**.



Ce massage peut impliquer **une grande relaxation**, notamment lors des **nœuds** sont dénoués.

John P. Londres, nous livre son expérience de massage Deep Tissue : « *J'ai régulièrement des douleurs dans le dos et la nuque du fait de mon travail stressant et souvent de mauvaises postures. J'en ai profité pendant pour mon séjour à Mougins, pour me faire masser par Roel de Blue Tree Massage et je dois dire que c'était parfait. La précision de son massage sur ma nuque, mes trapèzes et mon dos, ainsi que la pression (très forte !) dont j'avais besoin, m'ont remis « sur pied ». Je peux repartir tranquille à Londres. Merci encore. »*



Faites le vous-même : auto-massage avec une balle de tennis

Juste après le sport ou lors d'une tension musculaire, vous pouvez détendre votre trapèze ou votre cou avec une balle de tennis.

Il suffit de la positionner sur l'endroit concerné et de presser plus ou moins fortement ou bien de la rouler sur la zone.

Vous allez ressentir très rapidement une détente et un relâchement du muscle.



Pour le dos, il suffit de se mettre contre un mur (ou par terre) et de s'appuyer sur la balle à l'endroit douloureux.

Vous pouvez rester quelques instants en exerçant la pression ou bien rouler la balle contre votre dos par des mouvements circulaires ou de bas en haut, ou de côté.

Vous pouvez utiliser deux balles si vous le souhaitez mais dans ce cas, placez les dans une chaussette pour qu'elles ne tombent pas.

Pour le pied, appuyer la balle à différents endroits de la voûte plantaire.

Vous pouvez aussi faire rouler la balle de l'avant vers l'arrière, sur le côté ou en mouvements circulaires.

Cela vous procurera une grande détente de la voûte plantaire et constituera aussi une mini-réflexologie plantaire.





Blue Tree Massage et Young Living

Young Living propose les **huiles essentielles les plus pures et de la plus haute qualité.**

Conscient que ces produits d'excellence contribuent avec efficacité aux bienfaits apportés par ses massages, **Blue Tree Massage les utilise dans l'élaboration de ses huiles de massage.**

Venez découvrir et essayer nos nouvelles compositions lors de votre prochain massage.

Vous pouvez nous joindre au

06 51 36 93 65

ou

nous contacter

info@bluetree-massage.com

Merci beaucoup

A bientôt

Roel



Share



Tweet



Forward



+1



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[Google Plus](#)



[Website](#)

Si vous ne recevez pas notre newsletter, mais que vous souhaiteriez l'avoir, merci de vous inscrire et utilisant le bouton ci-après.

Sign Me Up

*Copyright © *2016* *Blue Tree Massage*, Tous droits réservés.*

Vous recevez cet email car vous vous êtes soit abonné sur notre site web, soit vous m'avez personnellement indiqué que vous souhaitiez recevoir nos informations et je vous ai directement abonné.

Notre adresse mail est :

info@bluetree-massage.com

+33 (0)6 51 36 93 65

Si vous souhaitez changer les termes de cette réception vous pouvez changer [vos préférences](#) or [vous désabonner de cette liste](#)

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

BLUE TREE MASSAGE · 255 CHEMIN DE VERSAILLES · SAINT PAUL DE VENCE 06570 · France

The MailChimp logo is centered within a grey rounded rectangular box. The text "MailChimp" is written in a white, cursive script font.