

## **Cinq raisons pour lesquelles vous avez besoin d'un massage pendant les vacances et les fêtes de fin d'année**

### Stress des fêtes

Nous allons commencer une autre saison de vacances! C'est un temps pour le confort et la joie, et de se réjouir. C'est aussi un bon moment pour s'arrêter et prendre un massage. Voici cinq raisons pour lesquelles vous pourriez chercher un massage thérapeutique qualifié.

1. Stress. La saison des fêtes peut être merveilleusement festive. Elle peut aussi être incroyablement stressante. En fait, la saison des fêtes est le moment le plus stressant de l'année pour une personne moyenne. Vous avez des courses à faire. Modification des horaires de vacances. Les beaux-parents. Ou peut-être vous êtes juste stressé parce que vous venez de mettre votre arbre de Noël de 2 mètres. Quelle que soit la raison, 60 minutes « pour vous » vous permettront de lutter contre le stress de cette saison.
2. Les événements arrivent trop rapidement. Demain c'est Noël, après demain c'est le réveillon du nouvel an ! Comment tout cela passe-t-il si vite? Pendant la saison des fêtes, il faut courir dans tous les sens, les horaires sont serrés, il y a du monde partout, ... Pourquoi ne pas aller voir un massothérapeute pour faire une pause. Pendant 60 minutes environ, vous pouvez vous déconnecter de toute cette frénésie et ralentir, pour une fois.
3. Il est plus froid. Lorsque la température baisse, les muscles se serrent. Même sur la Côte d'Azur ensoleillée, la température baisse suffisamment pour resserrer les muscles, ce qui entraîne problèmes de dos, de genoux et ou de coudes. Demandez à un massothérapeute de réchauffer vos muscles et vos articulations et de vous aider à soulager votre douleur.
4. Vous voulez profiter de toutes les bonnes choses à manger pendant ces grands et long repas, mais vous voulez aussi brûler les calories ou graisses engendrées par tant de nourriture. Certaines personnes prennent tellement le sujet sérieusement, qu'elles augmentent d'une façon considérable le rythme et la puissance de leurs exercices et routines d'entraînement pour essayer de consommer les calories supplémentaires des plats de fêtes. Tous ces exercices supplémentaires peuvent causer des douleurs musculaires, des articulations, des tendons et des ligaments. Un massothérapeute qualifié peut faire des merveilles pour vous aider à la récupération musculaire entre les séances d'entraînement.
5. Vous méritez une pause thérapeutique. Le massage n'est plus un luxe. C'est un traitement efficace pour tout, du stress, aux douleurs musculaires, aux blessures sportives, à la mauvaise mécanique du corps et à l'effort excessif que vous pouvez faire pendant ces vacances.

*Traduction d'un article de Wellness Focus de décembre 2015*