

Soyez Bien avec Blue Tree Massage. Tips & Infos.
Prenez soin de vous, en vous massant vous-même !

[Voir cet email dans votre navigateur](#)

Tips & Infos
Automne 2018

Cher(e) Roel

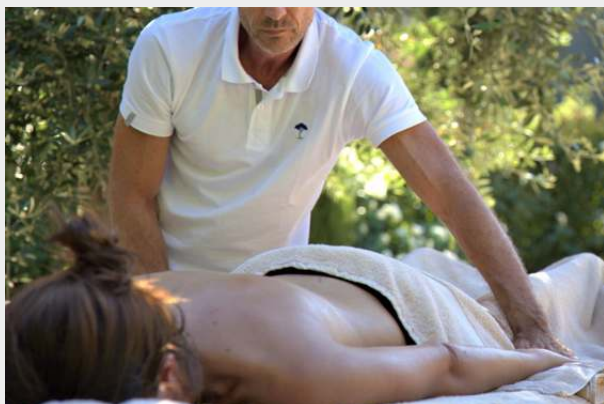
Soyez Bien
avec
Blue Tree Massage



Bienvenue dans notre nouvelle newsletter.

Découvrez des informations éducatives et
des tips "faites le vous-même" concernant **le massage californien** :

**Comment le pratiquer sur vos proches ou sur vous-même,
Comment créer votre propre massage à l'huile.**
Ainsi que des techniques d'acupression sans huile contre le stress.



Au sujet de :

Découvrez le massage californien, un massage à l'huile très relaxant.

Vous pouvez le faire vous-même ou le recevoir d'un masseur professionnel.

[Lire plus](#)



Faites le vous-même :

Créez votre propre huile de massage avec des huiles essentielles

et préparez-vous pour votre rituel de soin!

[Lire comment faire](#)

Onboard magazine tips :

Massez-vous, vous-même, avec ce rituel pour la maison :

Retrouvez notre dernier article dans ONBOARD, magazine de la navigation professionnelle en Méditerranée.



Help yourself

Did you know that you have your own massage therapist with you at all times? Your hands! Roel van Kuijk advises on how to boost your energy during the busy season based on famous Californian massage techniques.

Calliforman massage was developed in the 1970s during the New Age period at the Esalen Institute in Big Sur, California. The long, fluid movements in this massage completely soothe and envelop the body. The combining and massaging back of a Californian massage allows the recipient to let go of all tension and stress and promotes a feeling of physical, mental and spiritual well-being. It can help lower blood pressure and fight off other stress-induced illnesses.

Before you start you need to create a quiet and peaceful environment, switch off your cell phone and put on some relaxing music. Apply a small quantity of massage oil on each treated area and feel the stresses of your day dissolve.

HEAD AND FACE

Place all 10 fingers on your head and slowly make circular movements to massage the scalp. Cover the entire surface and increase pressure little by little. With your fingers massage your forehead in little strokes from the centre to the ears. Then massage your cheeks and chin. Finish by squeezing your ears between your thumbs and index fingers.

ARMS AND HANDS

Apply long stroking movements with one hand on the opposite arm. Massage your hands by making 'washing' movements. Friction your upper hand, palm and each finger. Use different kneading and friction movements on all the muscles and tendons starting from your hands to your upper arm. Increase the pressure by using the palm of your hand as you move slowly up your arms.



SHOULDER AND NECK

Start working on your left shoulder with your right hand. Warm up the muscles with circular movements and gently increase the pressure using your palms. Knead the muscles between your palms and fingers up and down your neck. With your fingers apply light to medium pressure with small rotating movements. Reach right up to the base of your skull and then repeat on the other side.

LEGS AND FEET

Apply full strokes with both hands on one leg, starting from the foot towards the upper leg by using long fluid movements. Start kneading the foot and with your feet and make circular movements on the sole. Knead and rub your calves and upper legs with slow deep movements. Apply light pressure with your palms and knuckles to increase blood circulation when reaching the larger muscles in the upper legs.

<p>SELF HELP</p> <p>The best body oils prevent skin aging and repair damaged collagen.</p>	<p>ABSOLUTE AROMAS INTENSE</p> <p>Moisturizes with ingredients: Rosewood, Patchouli, Ylang-ylang, Sandalwood, and Lavender. Perfect for the complexion of sensitive and aging.</p> <p>absolute-aromas.com</p>	<p>AROMATHERAPY ASSOCIATES</p> <p>Deeply hydrates, increases circulation and soothes dryness. Perfect for the face and body. Available in 100ml and 500ml.</p> <p>www.aromatherapyassociates.com</p>	<p>PRIMAVERA ALOE VERA</p> <p>Helps soothe sunburn and soothe your skin. A light body oil with a refreshing fragrance. Also, it's best to help soothe the signs of aging caused by stress and pollution.</p> <p>primaveraoil.com</p>
---	---	---	---

Blue Tesa offers massage messages using traditional techniques and are available in your home or on your yacht throughout the Côte d'Azur. For more details call +33 (0)6 91 36 93 85 or visit www.bluetesa-massage.com

© 2018 BLUE TESA

Dans ce numéro, découvrez comment vous détendre avec ce rituel basé sur les techniques de massage californien.

Lire comment faire



Techniques d'acupression pour vous détresser vous-même :

Retrouvez dans cet article, quelques astuces pour découvrir comment utiliser vos propres mains, afin de vous détresser très vite avec des techniques d'acupression sans huile.

Lire comment faire

Autres techniques d'automassage



contre le stress :

Rejoignez nous pour le déjeuner du 18 octobre du PWN Professional Women Network de Nice Côte d'Azur, pour une démonstration d'automassage anti-stress.

[Lire plus](#)



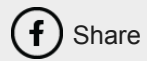
News :

Découvrez nos dernières actualités.

[Lire plus](#)

Vous pouvez nous joindre au
[06 51 36 93 65](tel:0651369365)
ou par mail
info@bluetree-massage.com
merci beaucoup.





Copyright © 2018 BLUE TREE MASSAGE, Tous droits réservés.

Notre adresse mail est :
BLUE TREE MASSAGE
255 CHEMIN DE VERSAILLES
SAINT PAUL DE VENCE 06570
France

[Add us to your address book](#)

Vous voulez changer la façon de recevoir ces emails?
Vous pouvez [changer vos preferences](#) ou [vous désinscrire de la liste](#)

