

# Massage Tête . Nuque . Épaules



**Pourquoi mettre en place un massage tête, nuque, épaules ?**

**Détendre** les points de tensions accumulés  
**Procurer vitalité** et sensation de **bien-être**  
**Evacuer les blocages musculaires**  
**Soulager les problèmes physiques et psychiques**  
**Diminuer le stress**

Grâce à des points de pression accompagnés d'un modelage, ce massage permet de dénouer les nœuds et le corps retrouve souplesse et sérénité.

Le massage procure dans un premier temps une sensation de détente et de plénitude avant d'agir en réénergisant le corps et l'esprit.

**À qui s'adresse ce massage ?**

Il est recommandé pour les salariés passant beaucoup de temps assis, devant un ordinateur ou en voiture, car les épaules et le dos supportent le poids de la tête et **la position adoptée n'est pas toujours optimale.**

Facile à mettre en place, ce massage relaxant permet de réactiver l'énergie de vos salariés.

**Un moment de détente avec un professionnel qualifié**

**Durée du massage**

15 à 20 min/pers mini.

**Lieu**

En externe / interne

**Nombre de participants**

Sans limite

**Tenue**

Décontractée