

# Massage crânien



## Pourquoi mettre en place un massage crânien?

- ✓ **Évacuer la tension**
- ✓ **Soulager** les migraines et les douleurs ophtalmiques
- ✓ **Améliorer la concentration et la réactivité**
- ✓ **S'adapter aux besoins** de temps et mode pratique

Très efficace contre les migraines et maux de tête, le massage crânien permet de se relaxer rapidement pour mieux se recentrer grâce à une meilleure circulation sanguine et oxygénation de l'organisme.

Il est recommandé pour les personnes actives car les mouvements circulaires et pressions appliqués sur l'ensemble du crâne (cuir chevelu aux tempes-oreilles) procurent une sensation immédiate de bien-être.

## À qui s'adresse ce massage ?

Ce moment de détente avec un professionnel qualifié est destiné aux salariés ayant besoin de se relaxer.

La **massage crânien** détend les points de tension avec un impact direct sur le **regain d'énergie et de vitalité.**

**Le massage crânien est très réputé** et sa popularité en témoigne.

## 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

Individuel / Binôme

### Tenue

Décontractée

Position assise