



Le massage : ce n'est pas que pour les grands !

Vous avez sûrement connaissance de tous les bienfaits qu'un massage bien réalisé peut avoir sur votre corps. On ignore trop souvent qu'à toutes les étapes de notre vie, cette discipline est source d'un bien-être indispensable à notre équilibre. Nous avons pu le constater en découvrant les multiples possibilités qu'offre un centre de soin comme le 6 Institut. Ce n'est pas le seul centre à proposer ce type de service, mais Isabelle et Agnès ont bien voulu nous ouvrir les portes de leur institut.

Le massage dès le plus jeune âge : les bébés et enfants découvrent le monde par le toucher, c'est le sens le plus fondamental. Le toucher par le massage est celui qui procure la détente la plus complète. Les effets bénéfiques du massage sur la santé physique et mentale ne se manifestent pas uniquement sur les adultes. Bébé et enfants vivent aussi leur lot de stress, angoisses, douleurs musculaires liées à leur croissance, le massage favorise l'éveil des sens, le développement de la conscience du corps, l'apport de repères, la libération

des tensions. Le massage apporte aussi Relaxation et Bien-être.

Dans cet institut, petit cocon de détente au cœur de Clermont, spécialisé dans les massages et soins énergétiques, les massages sont adaptés à l'âge de chaque petit être, et d'une durée de 30 minutes environ, avec la présence obligatoire d'un parent.

- Massage prénatal (1h15 de soin, à partir du 5e mois de grossesse)

Le massage prénatal offre un vrai moment de détente et de réconfort à la fois pour la maman mais aussi pour le bébé.

Ce type de massage prend en compte les particularités et les changements qui se produisent chez la femme enceinte, en adaptant ainsi les techniques de massage. Il apporte un réel soulagement aux tensions et raideurs, conséquences directes des changements physiologiques au fil des mois de grossesse.

- Massage bébé Shantala de 30 minutes, Agnès vous apprend à masser votre bébé entre 2 et 7 mois. La



séance à lieu avec la maman (le papa est le bienvenu aussi!), c'est un cours complet en individuel et personnalisé selon le caractère et les envies de bébé.

Le massage permet aux tout-petits de s'éveiller doucement à la vie en prolongeant le contact sécurisant et réconfortant qu'il a connu pendant neuf mois. Ce toucher affectueux est un merveilleux moment privilégié de partage avec votre bébé, de reconnaissance mutuelle, de communication, de don d'amour, de confiance et de complicité. Les petits bobos s'atténuent: bébé se calme, les coliques et constipations sont soulagées, son sommeil est favorisé. Un bonheur partagé... et pour bébé, un bon départ dans la vie!

- Massage enfant 30 minutes, idéal pour calmer les terreurs nocturnes, et les angoisses passagères. Apaise l'esprit, pour plus de tranquillité
- Massage Ados 30 minutes, période difficile, fragile dans la vie que la préadolescence et l'adolescence: l'image de soi, l'estime de soi, la confiance en soi. Le massage va agir sur le plan physique, émotionnel et énergétique du corps.

Tous ces merveilleux petits soins sont prodigués par Agnès, praticienne diplômée avec plus de 10 ans d'expérience, qui les pratique sur rdv, au 6 Institut à Clermont-Ferrand, situé au 6e étage de l'hôtel Kyriad Prestige, à côté de la piscine Coubertin.

Prenez directement votre rdv en ligne 7j/7, sur l'application, ou le site internet Planity !



Hotel Kyriad Prestige,
25 av. de la Libération - Clermont-Ferrand
06 22 59 93 52
planity.com