



ANAN

THAÏ MASSAGES

CARTE DES SOINS

(Détails et Tarifs)

ADRESSE : 59, Avenue Jean-Jaurès / 30900 Nîmes
TELEPHONE : 04 49 05 61 99   : Anan Thai Massages
HEURES D'OUVERTURE : Du Lundi au Samedi de 10 heures à 19 heures
RESERVATION : contact@anan-thai-massages.com
www.anan-thai-massages.com

Harmony Massage

SOLO : 60mn 70€ / 90mn 90€ / 120mn 120€

DUO : 60mn 130€ / 90mn 160€

La pression douce ou moyenne de ce massage favorise une sensation de bien-être en soulageant la tension nerveuse. Les longs mouvements enveloppants stimulent la circulation sanguine et le système lymphatique pour une relaxation profonde et durable.

Ce massage est prodigué avec de l'huile chaude aromatique pour une meilleure relaxation.

Massage profond / Deep Tissue

SOLO : 60mn 70€ / 90mn 90€

DUO : 60mn 130€ / 90mn 160€

Technique de massage à l'huile chaude qui requiert des gestes profonds et intenses, le Deep Tissue se veut lent et ciblé. Il a pour objectif d'étirer les tissus. Il permet ainsi d'atteindre les différentes couches des muscles en agissant à la fois sur les tendons, les ligaments et le fascia (tissu qui enveloppe et traverse tous les muscles du corps) afin de soulager et dénouer les tensions musculaires.

Massage thaï traditionnel

SOLO : 60mn 70€ / 90mn 90€

DUO : 60mn 130€ / 90mn 160€

Le massage thaïlandais est une forme ancienne de thérapie curative qui est pratiquée en Thaïlande depuis des milliers d'années. Il s'agit d'une combinaison d'acupression et de mouvements d'étirement de type yoga, utilisés pour soulager la douleur, réduire le stress et améliorer le bien-être général du corps. Cette pratique implique des mouvements doux et fluides combinés à des pressions profondes pour travailler sur les lignes d'énergie du corps.

Classic Thai Foot Massage

SOLO : 60mn 70€ / 90mn 90€

DUO : 60mn 130€ / 90mn 160€

Les foot massages sont connus pour leur capacité à libérer les tensions, favorisant ainsi la relaxation et la réduction du stress. Après avoir nettoyé les jambes des genoux à la voute plantaire avec un sel spécialement dédié, des mouvements doux et ciblés appliqués aux points réflexes des pieds aideront à apaiser l'esprit, offrant un soulagement immédiat du stress et de l'anxiété.

Massage

Dos / Epaules / Nuque / Tête

SOLO : 60mn 70€

Ce massage de pure détente et de relaxation a de multiples bienfaits : il décontracte vos muscles dorsaux, dénoue les tensions, soulage les courbatures, favorise un bon sommeil et permet de rééquilibrer les énergies dans tout votre corps.

Massage prodigué avec de l'huile chaude.

Indian head massage

SOLO : 60 mn 70€

Il aide à détendre les muscles, à stimuler la circulation sanguine du cuir chevelu et du cou, à soulager les douleurs et les tensions, la fatigue oculaire, et favorise la relaxation ainsi qu'un sommeil plus facile.

Massage sportif

SOLO : 90mn 120€ / 120mn 140€

DUO : 90mn 190€ / 120mn 230€

Le massage sportif est adapté aux athlètes ou aux personnes qui font de l'exercice, en se concentrant sur la récupération musculaire à l'aide de techniques de massages physiologiquement efficaces et en atténuant les limitations uniques aux athlètes.

Il stimule la récupération.

Massage aux pierres chaudes

SOLO : 90mn 120€ / 120mn 140€

DUO : 90mn 190€ / 120mn 230€

La chaleur pénètre profondément le corps. Aide à détendre les muscles tendus et endoloris et stimule la circulation sanguine et lymphatique. Il transmet l'énergie au corps, accélère l'élimination des toxines. Après cette séance, vous vous sentirez léger et détendu.

Massage aux herbes à la vapeur

SOLO : 90mn 120€ / 120mn 140€

DUO : 90mn 190€ / 120mn 230€

Les compresses d'herbes Thaïlandaises chauffées sont appliquées sur la peau, ce qui permet à la chaleur et aux ingrédients de pénétrer profondément et de contribuer à assouplir et à détendre les muscles. Le massage avec des pochons contenant un mélange d'herbes favorise également la circulation sanguine pour un effet stimulant sur le corps, ce qui permet d'augmenter l'énergie.

Massage Anan Signature

SOLO : 90mn 120€ / 120mn 140€

DUO : 90mn 190€ / 120mn 230€

Les effets associés du massage aux huiles aromatiques, suivi de l'application des pierres chaudes détendra vos muscles et vous permettra de soulager votre tension nerveuse et de faciliter la circulation sanguine et lymphatique.

Il sera suivi d'un massage dos-épaules-nuque-tête pour terminer par un moment de pure détente et de relaxation, l'ensemble recommandé aux personnes à la recherche d'apaisement et de lâcher-prise.



HISTOIRE ET ORIGINES DU MASSAGE THAÏLANDAIS

Bienfaits du massage thaïlandais

Le massage thaïlandais offre une multitude de bienfaits pour le corps et l'esprit. En plus de favoriser la relaxation, il peut contribuer à soulager de nombreux maux physiques et mentaux.

Relaxation profonde

L'une des premières sensations que l'on ressent lors d'un massage thaïlandais est une relaxation profonde. Les techniques de massage, les mouvements fluides et l'attention aux lignes sen contribuent à apaiser le système nerveux, ce qui permet au corps et à l'esprit de se détendre.

Amélioration de la flexibilité

Les étirements en profondeur effectués lors d'un massage thaïlandais aident à améliorer la flexibilité musculaire et articulaire. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes qui pratiquent des activités physiques ou qui ont des problèmes de mobilité.

Réduction du stress et de l'anxiété

Le massage thaïlandais intègre des principes de pleine conscience et de méditation, ce qui en fait une expérience apaisante pour l'esprit. Il peut aider à réduire le stress, l'anxiété et même favoriser un meilleur sommeil.

Soulagement des douleurs musculaires

Le massage thaïlandais est efficace pour soulager les tensions musculaires et les douleurs. Les étirements et les techniques d'acupression aident à libérer les nœuds musculaires et à améliorer la circulation sanguine.

Équilibrage de l'énergie

Selon la philosophie du massage thaïlandais, l'énergie circule le long des lignes sen dans le corps. En rétablissant l'équilibre de cette énergie, le massage peut aider à soulager la fatigue, à stimuler la vitalité et à favoriser une sensation générale de bien-être.

Soutien émotionnel

Le massage thaïlandais peut également offrir un soutien émotionnel en aidant à libérer les émotions enfouies et à favoriser un équilibre émotionnel. Les techniques de respiration et de méditation incluses dans la séance peuvent aider à apaiser l'esprit.