

**Mandala Institut - EI Laetitia LAFON**

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

## **Massage Reset Dos & Nuque**

### **Présentation**

Le Massage Reset Dos & Nuque est un soin ciblé conçu pour libérer les tensions accumulées dans le haut du corps, zone particulièrement sollicitée par le stress, les mauvaises postures et le travail sur écran.

Ce massage agit principalement sur :

- le dos
- les épaules
- la nuque
- la base du crâne

Il combine des manœuvres de relâchement musculaire, des pressions ciblées et des mobilisations douces afin de détendre les muscles profonds et redonner une sensation de légèreté au haut du corps.

C'est un massage idéal pour :

- les personnes stressées
- les personnes travaillant assises ou sur ordinateur
- les tensions cervicales et dorsales
- la fatigue musculaire

### **Protocoles et Manœuvres**

- effleurages relaxants
- pressions glissées
- pétrissages musculaires
- pressions profondes sur zones de tension
- mobilisations douces de la nuque