

Le massage améliore les **circulations sanguine et lymphatique, nourrit la peau et les muscles**. Il aide au fonctionnement des glandes sébacées et sudoripares, la peau devient plus douce et plus souple...

Une meilleure conscience amplifie la respiration qui participe à un **bien-être** de tout le corps. L'exagération de la respiration amène **davantage d'oxygène**. Les mouvements du diaphragme offrent un massage des organes internes.

Les mobilisations permettent de **relâcher les tensions** dans les articulations. Le massage de chaque partie du corps augmente **la conscience du schéma corporel**. Pour davantage de résultats, il est intéressant de pratiquer un **massage structuré** dans lequel chaque partie sera rattachée au tout... Les **huiles essentielles** augmentent et complètent les effets.