

MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Durée 1H – Prix 105 €

Ce massage s'effectue sur la peau sans utilisation d'huile végétale. Mis au point dans les années 30 par le docteur danois Emil Vodder, la méthode Vodder est un drainage lymphatique manuel, basé sur des mouvements doux et rythmés.

Massage Drainage Lymphatique inspiré de la méthode Vodder

Cette technique douce et rythmée consiste à activer la circulation lymphatique grâce à des mouvements doux et une légère pression qui augmentent et diminuent progressivement. Cette méthode de massage sert à **drainer la lymphe**, un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques et qui draine les toxines et les débris cellulaires, pour la débarrasser de ses résidus, et déchets.

Ce massage doux et apaisant est pratiqué avec précisions sur des trajets définis sur le visage et le corps sur des zones spécifiques, en fonction de la demande : ventre, abdomen, dos, jambes, bras, visage.



Détoxification votre corps : le drainage lymphatique favorise la production de la lymphe, sa circulation et aussi l'élimination des toxines et des déchets accumulés dans le système lymphatique. Cela peut notamment stimuler le **processus immunitaire** – Par la même, **pour les sportifs**, ce massage favorise la **désintoxication au sein des tissus musculaires** et cela permet de **normaliser le tonus**.

Amélioration de la digestion : régularisation de la motricité des intestins, travail sur le système digestif, soulagement de la sensation de ballonnements.

Diminution de la rétention d'eau – sensation de jambes lourdes, gonflées – Résorption des œdèmes

Soulagement du stress et de l'anxiété : relaxant et apaisant pour le corps et l'esprit, le drainage lymphatique favorise une sensation de bien-être général en régularisant le système neurovégétatif et en augmentant l'action du parasympathique

Améliore la cicatrisation : en favorisant la circulation de la lymphe, le drainage lymphatique peut aider à accélérer le processus de cicatrisation en favorisant l'apport en nutriments et en oxygène aux tissus endommagés.

Sur le visage : effet antistress, décongestionnant, défatigant et régénérant.