



San Bao

Le Massage des « **3 Trésors** »
Physique, Psychique et Energétique

Lieu : 44 Rue Nationale (Immeuble de la Pharmacie)
74500 St Gingolph (France) - 2^{ème} étage

Réservation (Contact : Nathalie)

- WhatsApp au numéro +39 3755325448
- E-mail: sanbaomassage@gmail.com

Tarifs : € 60 ou CHF 60/séance.

Durée du massage : 1 heure

Le massage San Bao est né en Chine, rattaché à la culture Bouddhiste et à la médecine ancestrale de l'Orient. **San Bao** signifie littéralement les « **3 trésors** » et fait référence au **Jing, Qi** et **Shen** (*essence, vitalité et esprit*) qui sont: **Le physique, Le psychique, et L'énergétique.**

Le massage **San Bao** est une approche manuelle holistique visant essentiellement la relaxation et la **tonification des muscles** basée sur la **stimulation des points réflexes.**

En plus de la stimulation énergétique, les techniques relatives au San Bao incluent aussi des techniques de palpation portant sur les muscles et les articulations.

La massage San Bao fait appel à des manœuvres fluides, composées essentiellement d'effleurages superficiels, de pressions glissées, de lissage, de pétrissage, de pressions profondes sur les points énergétiques et ballotement. Il y a également des manœuvres de rotation, de vibration.

Le rythme du massage est tantôt lent, tantôt rapide. Les manœuvres manuelles portent sur tout le corps de la personne et concernent les muscles, les articulations et surtout les points réflexes.

Le **massage San Bao** est un massage de détente et de relaxation très efficace. Il tonifie le corps et favorise la circulation sanguine, énergétique et lymphatique.

Il rétablit également l'harmonie entre le physique et le mental grâce à la stimulation des blocages énergétiques.