

*Les  
Massages  
de  
Marlène*

# Massage Sportif à

# **INVERSO\***

## **avec Les Massages de Marlène**



**Massage pensé pour les sportifs... et  
bénéfique pour tous !**

- ✓ Améliore la récupération musculaire
  - ✓ Prévient les douleurs
  - ✓ Développe la mobilité
  - ✓ Evite les blessures
- ✓ Optimise la performance

**LE MASSAGE SPORTIF** a pour but de favoriser les performances et la récupération de l'athlète, et de l'accompagner tout au long de sa période d'entraînement autant physiquement que psychiquement.

Cependant ce massage s'adapte à tous , il peut être **relaxant ou tonique, léger ou profond**, général ou spécifique.

Ce massage combine les techniques du **massage suédois**, du **Deep tissue**, des **étirements passifs**, des techniques de récupération post effort mais aussi du **massage thaï** et du massage ultra relaxant pour le lâcher prise et la détente.

## T A R I F S :

30 minutes : 40 €

60 minutes : 80 €

45 minutes : 60 €

120 minutes : 120 €

**MASSAGES  
PERSONNALISES  
ADAPTES A VOS  
BESOINS**



**PRENEZ RENDEZ-VOUS DES AUJOURD'HUI !**

Marlène CANTAIS

Massothérapeute certifiée Suédosportif®

 06 73 76 03 12

 [lesmassagesdemarlene@gmail.com](mailto:lesmassagesdemarlene@gmail.com)