

## Massage anti-stress pour les Femmes



### Qu'est-ce que le massage anti-stress ?

C'est un massage **du dos pour les femmes**<sup>(1)</sup> (à base de crème), qui va permettre **de détendre en profondeur vos muscles, éliminer toutes les tensions ressenties** (cervicales, mâchoires, migraines...) et **baissier votre stress**<sup>(2)</sup>.

Un temps d'échange, 3/4 min de respiration diaphragmatique et c'est parti pour **45min de détente totale...**

Parce que le dos est l'élément central du corps, il subit directement les conséquences du stress<sup>(3)</sup>. Voilà pourquoi **ce massage se concentre sur le dos**, en particulier sur **les 3 zones les plus impactées : les Trapèzes, les Grands Dorsaux et le Fascia Thoraco-Lombaire**.  
D'ailleurs, on entend souvent : "J'en ai plein le dos".

### Mais au fait, c'est quoi le stress ?

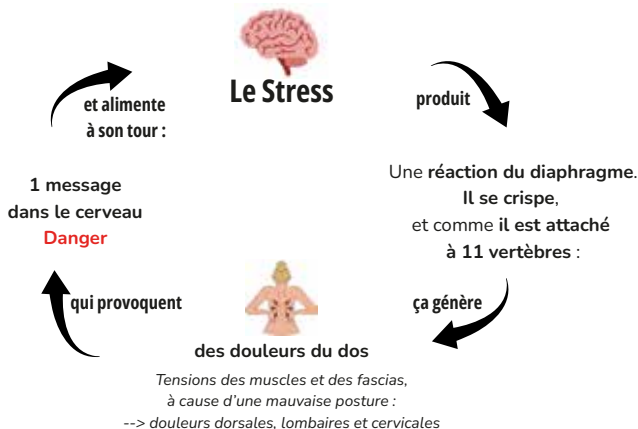
Ce n'est ni un sentiment ni un état d'âme, **c'est une fonction du cerveau**.

Elle est **vitale** et se déclenche quand nous sommes en danger.

On parle alors de "pics" de stress qui ne doivent pas durer plus de quelques minutes<sup>(4)</sup>.

Quand ça dure, **le stress devient chronique et génère tout un tas de symptômes**.

Le massage L.S.C®\* (*\*lutte contre le stress chronique*) est un **moyen efficace et rapide de rompre le cercle toxique du stress chronique®** :



**Marie PLESTAN**  
**Massage anti-stress du dos**  
**pour les Femmes**

*Lutte contre le stress chronique*

**Tarifs : 60€ la séance d'1h**  
*(comptez 1h15/30 pour la 1ère séance)*

**Sur rendez-vous :**  
**Les lundis et les samedis de 9h à 18h**  
*(et entre midi et deux)*



**07.44.42.08.37**

N'hésitez pas à me laisser un message sur mon répondeur ou un SMS, je vous recontacterai dès que possible.

**Le cabinet :**

Espace "Santé & Bien-Être"  
16 bis, Grande Rue à Rouvres-en-Plaine  
Juste à côté de la Boulangerie "Farine & Papilles".  
Places de parking gratuites juste en face.



**Légendes du recto :**

- <sup>(1)</sup> "Le mal de dos dans les secteurs les plus touchés" - Ameli.fr (02/2025) ;  
"La charge mentale, une double peine pour les femmes" - CNRS (03/2021)
- <sup>(2)</sup> "Le stress diminuerait de 31% grâce au massage" selon les résultats d'une étude américaine sur les effets de la massothérapie, datant de 2005.
- <sup>(3)</sup> "La lombalgie, un enjeu de santé publique" Ameli.fr (02/2025)
- <sup>(4)</sup> R.Sapolsky, neuroscientifique américain :  
"Pour un mammifère normal, le stress c'est 3 minutes de terreur dans la savane.  
Après, soit il s'en sort, soit il est mort.  
Mais dans les 2 cas, le stress est redescendu à 0".