



# Bienfaits des STAND UP MASSAGES

## SUM : Harmonisation express ®

**Le SUM ®** développe les sphères physiques, psychologiques et énergétiques. Comme son nom l'indique, ce massage se donne et se reçoit debout, habillé et dure environ 07 à dix minutes.

### **Bienfaits physiques :**

- Aide à réduire le stress et facilite la relaxation.
- Aide à soulager la tension et la raideur musculaire
- Soulage les malaises pendant la grossesse.
- Favorise une guérison plus rapide des muscles tendus et des entorses; réduit la douleur et les enflures; diminue la formation excessive de tissus cicatriciels.
- Diminue les spasmes musculaires.
- Assure une plus grande souplesse des articulations et une meilleure amplitude des mouvements.
- Restaure les échanges énergétiques.
- Contribue à améliorer les performances athlétiques et à traiter les blessures (sportives ou les accidents de travail).
- Favorise une respiration plus profonde et plus fluide.
- Améliore la circulation sanguine et le mouvement de la lymphe.
- Réduit la pression artérielle.
- Aide à soulager les maux de tête dûs à la tension ou à la fatigue oculaire.
- Nourrit la peau et en améliore l'état.
- Améliore la posture.
- Renforce le système immunitaire.
- Aide à traiter les troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Favorise la cicatrisation.
- Aide à un rétablissement post-opératoire plus rapide.
- Apporte de l'énergie vitale

### **Bienfaits psychologiques :**

- Favorise la tranquillité, le calme de l'esprit et la créativité.
- Promeut la vivacité intellectuelle.
- Aide à soulager la tension nerveuse.
- Permet d'être à l'écoute des signes de stress et d'y répondre adéquatement.

### **Bienfaits émotionnels :**

- Satisfait le besoin de recevoir des soins bienveillants et bien traitants, par le toucher.
- Favorise un sentiment de bien-être.
- Réduit le niveau d'anxiété.
- Sensibilise aux besoins du corps physique.
- Accroît la sensibilisation à la connexion entre le corps et le mental.
- Apporte le sentiment de reconnaissance, de sécurité, d'appartenance et de solidarité