

## La Madérothérapie :

Bienfaits, Techniques et Déroulement

La madérothérapie est une technique de massage utilisant des outils en bois spécialement conçus pour stimuler la circulation, remodeler la silhouette et raffermir la peau. Originaires de Colombie, elle est aujourd'hui prisée pour ses effets esthétiques et thérapeutiques.

### ◇ LES BIENFAITS DE LA MADÉROTHÉRAPIE

- ✓ Réduction de la cellulite : Casse les amas graisseux et favorise leur élimination.
- ✓ Drainage lymphatique : Améliore la circulation sanguine et réduit la rétention d'eau.
- ✓ Raffermissement de la peau : Stimule la production de collagène et d'élastine.
- ✓ Détente musculaire : Soulage les tensions et améliore la récupération physique.
- ✓ Remodelage du corps : Affine et sculpte les contours naturels du corps.

### ◇ LES TECHNIQUES UTILISÉES

- 🪵 Rouleaux sculptants : Stimulent la circulation et brisent les amas graisseux.
- 🪵 Ventouses en bois : Favorisent le drainage et raffermissent la peau.
- 🪵 Champignons massants : Idéaux pour lisser la peau et tonifier les muscles.
- 🪵 Spatules remodelantes : Redessinent la silhouette et soulagent les tensions musculaires.

### ◇ DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- Evaluation et ciblage : Identification des zones à travailler (ventre, jambes, bras, dos...).
- Application d'une huile drainante : Facilite le massage et active la circulation.
- Massage avec les outils en bois : Pressions et mouvements adaptés selon la zone traitée.
- Séance de 30 min à 1h30 selon les besoins et la zone travaillée.
- Résultats visibles dès quelques séances, surtout en cure de plusieurs semaines.

🌿 Déroulement d'une Séance de Madérothérapie 🌿

Une séance de madérothérapie suit un protocole bien précis pour maximiser les bienfaits sur le corps. Voici les trois étapes clés :

#### 1 Drainage Lymphatique – Activation et Détox

Avant de commencer le travail en profondeur, un drainage lymphatique manuel est effectué pour :

- ✓ Stimuler la circulation sanguine et lymphatique.
- ✓ Éliminer les toxines et réduire la rétention d'eau.
- ✓ Préparer les tissus à recevoir les techniques amincissantes.
- 🐾 Ce drainage se fait par des mouvements doux et lents, favorisant une sensation de légèreté immédiate.

## 2 Massage Manuel Amincissant – Décongestion et Remodelage

Une fois le drainage effectué, un massage manuel amincissant est réalisé pour :

- ✓ Casser les amas graisseux sous-cutanés.
- ✓ Améliorer l'oxygénation des tissus.
- ✓ Stimuler la fermeté et l'élasticité de la peau.

🐱 Ce massage tonique se fait par des pressions, des pincements et des mouvements de palper-rouler pour mobiliser les graisses et activer leur élimination naturelle.

## 3 Madérothérapie – Remodelage et Raffermissment

La séance se termine avec l'utilisation des outils en bois spécifiques pour optimiser les effets des étapes précédentes :

- 🪵 Rouleaux sculptants : Stimulation en profondeur, activation du métabolisme.
- 🪵 Ventouses en bois : Effet anti-cellulite, raffermissment des tissus.
- 🪵 Spatules remodelantes : Redessine la silhouette, affine et tonifie.
- 🐱 Cette phase permet de sculpter la silhouette tout en apportant une sensation de bien-être intense.

🕒 Durée et Zones Traitables

- 1h – Zones spécifiques au choix (ventre, jambes, bras, dos, fesses).
- 1h30 – Séance complète sur tout le corps.

🌟 Résultats Attendus

- ✓ Peau plus lisse et raffermissment dès la première séance.
- ✓ Sensation de légèreté et diminution des gonflements.
- ✓ Silhouette progressivement redessinée après plusieurs séances.

### ◇ À QUI S'ADRESSE LA MADÉROTHÉRAPIE ?

- ✓ Personnes souhaitant affiner leur silhouette et lutter contre la cellulite.
- ✓ Ceux souffrant de rétention d'eau ou de mauvaise circulation sanguine.
- ✓ Sportifs ayant besoin de récupération musculaire et détente.
- ✓ Toute personne recherchant un massage bien-être naturel et efficace.

⚠️ Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes, personnes souffrant de varices sévères ou ayant des problèmes de peau.