

3 façons de vivre votre été...

...et de vous sentir mieux avec
le massage bien-être

ETÜGEN

BIEN-ÊTRE

Edito



Un été pour revenir à vous

L'été est une saison de contrastes. Pour certains, c'est le moment de bouger, d'explorer, d'accumuler les activités. Pour d'autres, c'est l'envie de ralentir, de se délester, de retrouver un peu de calme intérieur. Ce guide est né pour vous accompagner dans ces différents élans : reprise d'activité, remise en forme ou besoin profond de repos.

Chez Etugen Bien-Être, chaque massage est pensé sur-mesure. Il s'ajuste à votre rythme, à votre énergie, à votre corps. Cet été, les pierres froides deviennent les grandes alliées du soin : elles rafraîchissent, apaisent, relancent la circulation et apportent une légèreté immédiate.

À travers ces pages, je vous partage des rituels simples, des conseils concrets et des gestes inspirés du soin pour vous accompagner, même loin de la table de massage.

Bel été, à votre rythme.

Nathalie,

fondatrice d'Etugen Bien-Être



Le massage incontournable de l'été : idéal pour se détendre, soutenir une détox en douceur ou optimiser la récupération après l'effort, grâce à l'action ciblée du froid.

Les pierres froides, star de l'été

Fraîcheur, drainage, légèreté : le soin idéal quand il fait chaud.

Déroulé du massage

Un soin sur-mesure qui associe le toucher profond au pouvoir apaisant du froid. Il détend les muscles, prévient les courbatures, relance la circulation, draine la lymphe et aide le corps à faire baisser naturellement sa température. Une expérience sensorielle unique, entre douceur enveloppante et souffle glacé, pour une détente immédiate et une sensation de légèreté profonde.

A close-up photograph of a person's hands pouring a golden liquid from a clear glass bottle into their palms. The background is softly blurred, showing a person lying on a massage table in a spa setting.

Cet été je m'active

Vous enchaînez les randos, le vélo, l'escalade ou les trails?

Ce dont vous avez besoin : récupération, fluidité, performance sans tensions.

Massage conseillé:

Massage sportif sur-mesure – pour détendre les muscles, éviter les courbatures, améliorer la récupération, conserver sa souplesse.

Routine express post-effort:

- Étirements doux (yoga, pilates, etc)
- Douche froide sur les jambes de quelques minutes au moins
- Automassage des mollets avec une synergie d'huiles spéciale récupération
- Bain chaud le soir

Quiz vrai ou faux?

Il faut appliquer du froid juste après une activité intense ?

Vrai... mais pas toujours. Le froid est efficace pour limiter l'inflammation, surtout en cas de micro-traumatismes ou de sensation de jambes lourdes. Mais si l'effort a été modéré et fluide, un simple automassage peut suffire. Écoutez vos ressentis.

Recettes:

Huile chauffante

- 3👉 HE de gingembre
- 2👉 HE de romarin à camphre
- 2👉 HE de gaulthérie couchée
- 30 ml huile de noisette ou de macadamia

Huile rafraîchissante

- 3👉 HE de menthe poivrée
- 3👉 HE de cyprès toujours vert
- 2👉 HE de lavande fine
- 30 ml huile de calophylle



Cet été je me remets en forme

Besoin de repartir sur de bonnes bases? Détoxifier, rééquilibrer, de vous reconnecter à votre corps?

Ce dont vous avez besoin : drainage, légèreté, clarté intérieure.

Massages conseillés:

- **Massage détox** : corps et ventre, il soutient la digestion, relance le drainage lymphatique et allège les sensations de stagnation.
- **Massage jambes légères** : soulage la rétention d'eau, stimule la circulation et apporte une vraie sensation de légèreté.



Le rituel du matin pour relancer l'énergie

Commencez la journée en activant vos circulations et en réveillant votre vitalité naturelle :

- ***3 respirations lentes et profondes***, pour oxygéner le corps et calmer le mental
- ***Frictions des jambes à sec***, des chevilles vers le haut, pour stimuler la lymphe
- ***Automassage du ventre***, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour relancer en douceur la digestion
- ***1 grand verre d'eau tiède avec du citron***, à jeun, pour réhydrater et soutenir les fonctions du foie (effet detox)

A young woman with blonde hair is lying in bed, smiling broadly with her eyes closed. She is holding her hands together near her face. The background is a light-colored wooden wall. The text is overlaid on the image.

Cet été
je me
repose

...et j'en ai besoin!

Envie de souffler, de ralentir, de retrouver un peu de calme à l'intérieur?

Ce dont vous avez besoin : détente nerveuse, pause mentale, libération des émotions.

Massage conseillé:

Massage relaxant (lâcher prise, détente physique)

Massage libération émotionnelle (libérateur, apaisant)

Le rituel du soir pour un sommeil profond et réparateur

Un moment pour dénouer, relâcher et inviter le corps au repos

- ***Déconnexion douce:*** éteindre les écrans au moins 30 minutes avant le coucher pour laisser place au calme intérieur
- ***Automassage du plexus et de la nuque,*** avec quelques gouttes d'huile végétale mélangée à de la lavande vraie et de la camomille romaine.
- ***Respiration 4-6-8:*** inspirez sur 4 temps, retenez sur 6, expirez sur 8 — pour ralentir naturellement le rythme du cœur et apaiser le système nerveux

Pourquoi c'est efficace ? L'automassage de la nuque détend une zone clé où le stress s'accumule. Ce contact répété, riche en terminaisons nerveuses, envoie un signal de sécurité au cerveau. Combiné à une respiration lente, il active le système parasympathique, celui du repos. Le plexus solaire, centre émotionnel, se relâche sous l'effet d'un massage doux, surtout avec des huiles comme la lavande vraie (calmante, sédative) et la camomille romaine (apaisante, idéale en cas de pensées en boucle). Des gestes simples aux effets profonds.

Prenez ce guide comme une invitation à vous écouter autrement, à intégrer le soin dans votre quotidien, geste après geste.

Et cet été, souvenez-vous : il n'y a pas une bonne façon de prendre soin de vous... seulement la vôtre.



Pour aller plus loin

ETÜGEN
BIEN-ÊTRE

Le massage sur-mesure, le massage fait pour vous

Un soin qui s'adapte à votre corps, à votre rythme et à vos besoins du moment.

Chez Etugen Bien-Être, chaque massage est une expérience personnalisée, pensée pour répondre à ce que votre corps exprime, ici et maintenant. Pas de protocole figé, mais une attention fine, des gestes ajustés, et un toucher conscient. Détente, drainage, récupération, soutien émotionnel : votre besoin devient notre base de travail. Un vrai soin, sur-mesure.



Réservez
votre prochain soin
en ligne



Explorez le site
pour découvrir les
types de massage et
leur
complémentarité



***Plongez-vous
dans le blog***
une mine
d'informations et
d'inspirations pour
prendre soin de soi
au quotidien



www.etugenbienetre.fr



+33.7.66.38.78.67



[etugenbienetre](https://www.facebook.com/etugenbienetre)

© Nathalie Cara / Etugen Bien-Être / Atelier Sens – Tous droits réservés – 2025

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, représentation, diffusion ou utilisation, même partielle, de son contenu (textes, images, conseils, mise en page) est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur. Ce guide est fourni à titre informatif et ne remplace en aucun cas un avis médical. Pour toute question relative à votre santé, consultez un professionnel de santé qualifié.

ETÜGEN
BIEN-ÊTRE