



Laurence Le Goff

Massages de Récupération / Relaxation

Je vous propose d'intervenir sur vos **événements sportifs** pour masser les coureurs après l'effort.

Pratiquante en trails depuis 10 ans ; je peux témoigner des **bienfaits des massages** en préparation mentale, physique et en récupération.

Mon intervention permet aux coureurs de découvrir le bien être procuré par le massage et d'échanger avec eux sur les répercussions positives à long terme en sport comme au quotidien.

L'effort physique, le stress journalier peuvent entrainer des maux de dos, cou, insomnie, une baisse d'énergie qui impactera vos entraînements et un risque de blessure.

Le massage permet d'équilibrer le corps et le mental en préparation d'un événement, il est aussi important que votre alimentation, hydratation, pendant la phase d'entraînement, avant et après l'objectif.

Les massages proposés ont **un but non thérapeutique**, ils permettent de :

- Assouplir tous les groupes musculaires contractés pendant l'effort.
- Favoriser la circulation sanguine, un apport en oxygène et nutriments pour les muscles, une meilleure cicatrisation des tissus.
- Eliminer les tensions qui réduisent l'amplitude articulaire.
- Soulager les douleurs des courbatures.
- Contribuer à prévenir des blessures liées à la fatigue ;
- Optimiser le temps de récupération entre deux séances, deux événements.
- Apporter de la relaxation, un moment de détente pour le corps et l'esprit.

06 29 71 53 63

75 rue Védrines 37100 TOURS

laurence.masso.relaxologue@gmail.com



Laurence MassoRelaxologue



Le massage s'adresse à tous les sportifs ou non et dans tous les cas je l'adapte aux besoins de la personne en fonction de ses antécédents médicaux, douleurs et du plan d'entraînement.