

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 63

Artikel: Six massages pour Noël
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831437>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Six massages pour Noël

Parenthèses de bien-être, ces soins du corps (et de l'esprit) représentent un joli cadeau à faire à l'un de ses proches. *Générations Plus* vous en offre pour les fêtes!

Elles glissent sur la peau, l'effleurent, appuient parfois là où le muscle fait mal, faisant de temps en temps appel à d'autres instruments pour les suppléer. Les mains des masseurs sont aussi attentives que celles du harpiste accordant son instrument. Mais c'est sans bruit qu'elles nous transportent dans un autre monde, sensoriel et introspectif à souhait. Une parenthèse teintée de volupté, dans laquelle on se plonge avec

bonheur et lâcher-prise – prudence toutefois pour les personnes qui ont de gros problèmes cardiaques, car cela favorise la circulation sanguine.

Alors, pourquoi ne pas offrir une bulle de bien-être à l'un de ses proches pour Noël? *Générations Plus* vous donne quelques pistes afin de choisir le massage qui conviendra le mieux... **Frédéric Rein**

Pour se revitaliser

LE MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS: il s'articule autour de huit manœuvres de base aux intentions énergétiques spécifiques, comme l'évacuation des toxines, l'harmonisation du yin et du yang, etc. L'intention du soin, réalisé sur tout le corps avec de l'huile chaude, est la revitalisation et le réveil des fonctions vitales (respiration, digestion...).

PRATIQUE: chez Spa Grangettes, à Genève, ce massage dure 60 minutes et coûte 210 francs.

Pour perdre du poids

LE MASSAGE KALARI: le massé se trouve au sol, où il passe entre les mains et/ou les pieds de l'expert. «C'est un massage dynamisant aux huiles médicinales, qui inclut des postures de yoga, de la respiration, beaucoup de frictions et de grands mouvements de drainage», détaille Nicolas

Ballet, thérapeute spécialisé.

PRATIQUE: au CBE Concept Spa du Lausanne Palace & Spa (VD), ce massage est facturé 150 francs les 50 minutes, et 220 francs les 75 minutes.

Contre le mal de dos

LE MASSAGE NEUROMUSCULAIRE: ce massage en profondeur diminue les tensions musculaires, mais aussi la compression des nerfs ou les dysfonctionnements biomécaniques. Il s'effectue à la main, voire avec les coudes, sur l'ensemble du dos. «A la fin, je demande aussi aux clients

de se mettre sur le dos, afin de travailler la nuque et la tête, précise Sylvie Challet-Corbat, à Glovelier (JU), c'est un massage profond».

PRATIQUE: l'Espace massage Terracotta, à Glovelier, demande 50 francs pour ce massage de 1 h 15.

Contre les grosses fatigues physiques

LE MASSAGE AUX PLANTES D'ALPAGE: suivant que l'on utilise de l'huile de sapin blanc ou de marjolaine, les effets de ce massage ne sont pas les mêmes. La première agit contre la fatigue physique, alors que la seconde possède des vertus détoxifiantes, extrêmement relaxantes et procure une sensation de chaleur. Ces deux massages, exclusifs aux Bains de la

Gruyère (FR), s'effectuent sur l'ensemble du corps, les yeux du massé étant recouverts de patchs composés de plantes séchées aux propriétés apaisantes et décongestionnantes. Ce soin se termine par une infusion d'herbes relaxante.

PRATIQUE: les Bains de la Gruyère proposent ce massage à 159 francs pour près de 75 minutes.

Contre les grosses fatigues nerveuses

LE MASSAGE BALINAIS: effectué sur l'ensemble du corps, c'est un syncrétisme de techniques chinoises, indiennes, indonésiennes et ayurvédiques. Les mains glissent sur la peau huilée pour y réaliser des pressions. «Je prépare mes mélanges moi-même avec des huiles végétales et des huiles essentielles»,

précise Gaëlle Grandin, d'Arôm&Sens, à Neuchâtel. Son but? Dénouer les tensions, apaiser l'esprit, aider la circulation sanguine et drainer le corps. Un voyage à mille lieues du stress quotidien, plus proche de l'art de vivre balinais.

PRATIQUE: chez Arôm&Sens, ce massage dure une heure et coûte de 100 francs.

Le Club

Notre cadeau de Noël: gagnez des massages en page 85.

Pour se relaxer

LE MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES: les pierres basaltiques sont utilisées pour améliorer ou retrouver une harmonie énergétique, soulager les efforts et les tensions.

Après un massage, elles sont ensuite disposées sur les centres énergétiques du corps, afin de favoriser la diffusion de la chaleur dans l'ensemble des organes. Une chaleur qui n'est toutefois

pas recommandée pour les femmes enceintes et certaines pathologies.

PRATIQUE: Thermalp Les Bains d'Ovronnaz affichent ce massage à 140 francs les 75 minutes.