

# Massages Sportifs

PRÉPARATION – RÉCUPÉRATION – RENFORCEMENT MUSCULAIRE



LE Spa DU V

— VAUJANY —



## LES BIENFAITS DU MASSAGE SPORTIF DU V\*\*\*\*

L'ennemi n°1 de l'athlète, blessures mises à part, ce sont les courbatures du lendemain. Mais ces douleurs peuvent être évitées à condition que la phase de récupération soit bien gérée. C'est tout l'intérêt du modelage (ou massage) sportif. Les courbatures apparaissent lorsque les toxines générées par l'effort physique ne sont pas éliminées. Pour les évacuer des vaisseaux, le massage reste la meilleure solution. Autre objectif : détendre les muscles, constamment mis à contribution, en leur redonnant de la tonicité. Cela permet au corps fatigué de retrouver une certaine vitalité. Cet élément est primordial pour les sportifs qui enchaînent rapidement entraînements et compétitions. En respectant la phase de récupération, on diminue d'autant le risque de blessure.



## LA RÉCUPÉRATION

Une séance de spa après le sport pour vous aider à mieux récupérer avec l'effet de l'eau après l'effort, la détente des muscles et des articulations, la limitation des courbatures, et l'évacuation des toxines.



### MASSAGE SPORTIF

25 / 50 / 80 MINUTES ..... 60 / 110 / 140 EUROS

*Idéal après le ski ou le vélo ou bien une journée de randonnée. Un massage accentué sur le dos et les jambes, associant des manœuvres fermes ainsi que des étirements. Il permet de relancer la circulation, détoxifier les muscles, dénouer les tensions musculaires, tout en évitant les courbatures.*

### MASSAGE RELAXANT

25 / 50 / 80 MINUTES ..... 60 / 110 / 140 EUROS

*Ce massage de confort est constitué de manœuvres lentes et enveloppantes, du cuir chevelu jusqu'à la pointe des pieds. Idéal pour une première expérience de massage reposant.*



# LE Spa DU V

BY pure  
ALTITUDE  
soins aux plantes de montagne

Hôtel Le V de Vaujany\*\*\*\* - 469 Place du Rissiou - 38114 Vaujany

RÉSERVATION

Tel : +334 76 80 71 00 - [spaduv@vdevaujany.fr](mailto:spaduv@vdevaujany.fr) - [www.hotel-vdevaujany.fr](http://www.hotel-vdevaujany.fr)