

Services offerts

MASSAGES EN CLINIQUE PRIVÉE

Massothérapie SonoSens offre des massages professionnels de qualité que ce soit pour une simple relaxation ou encore effectuer un travail spécifique sur les régions musculaires les plus tendues. Je vous invite à venir vivre une expérience relaxante des plus bénéfiques à ma clinique privée de Mascouche. On y accède par une entrée spécialement dédiée à cet effet, localisée sur le côté de la maison. Celle-ci est dotée d'un système central de climatisation qui assure votre confort en toutes saisons. Les salles de massage sont équipées de tables chauffantes.

Votre Thérapeute



YVON MARTINEAU

**Massothérapeute Spécialisé, Kinésithérapeute,
& Enseignant en massothérapie**

D'abord diplômé en massothérapie en 2007 pour ensuite me spécialiser en kinésithérapie en 2012, mon approche est essentiellement basée sur la qualité globale de l'expérience de massothérapie.

Mon style se distingue par la dimension humaine qui caractérise mes contacts avec la clientèle, ainsi que par mon souci constant d'offrir des soins efficaces qui tiennent compte et respectent la condition personnelle de chaque individu.



ASSOCIATION PROFESSIONNELLE

Tarifs et forfaits

SOINS EN CLINIQUE PRIVÉE

Massages thérapeutiques ou de détente
60 minutes 70\$
90 minutes 95\$

Massages spécialisés

Femme enceinte 60 minutes 75\$
Pierres chaudes 90 minutes 125\$

Forfaits

6 massages de 60 minutes 390\$
6 massages de 90 minutes 510\$

CERTIFICATS-CADEAUX

Disponibles pour tous les services

MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- Argent comptant
- Chèques
- Interac Flash (sans contact seulement)
- Apple Pay, Google Pay
- Visa, Master Card, Amex
- PayPal (achats en ligne)

CONDITIONS GÉNÉRALES

Reçus d'assurances disponibles en massothérapie et kinésithérapie.

Fournisseur approuvé par:

Croix-Bleue Médavie
Telus Santé - eRéclamations

Les prix sont sujets à changement sans préavis.
Les taxes sont incluses dans les prix.

Préavis de 24h requis pour déplacement ou annulation de rendez-vous.

Réservez en ligne!

sonosens.datedechoix.com

Clinique

1314, avenue Châteaubriant, Mascouche

514 916-SENS (7367)

www.massotherapiesonosens.ca

SONOSENS
massothérapie

YVON MARTINEAU
Massothérapeute Spécialisé
et Kinésithérapeute

KINE
YVON MARTINEAU
Kinésithérapeute

L'expérience SonoSens

Dans notre monde où tout va de plus en plus vite et où la performance est de mise, nombre de personnes se sentent stressées ou tendues. Les longues heures passées au travail et dans les embouteillages, la course effrénée matin et soir pour remplir nos multiples obligations nous font accumuler des tensions qui se répercutent sur notre santé.

Souffrez-vous de problèmes de dos, de tensions musculaires aux épaules, aux bras ou aux jambes? Avez-vous de la difficulté à digérer, à trouver le sommeil ou encore à vous concentrer dans vos activités quotidiennes?

Vous méritez bien de penser à vous et de prendre un temps de répit. Prenez le temps de vous offrir une pause bien-être!

Massothérapie SonoSens est une clinique spécialisée dans le soulagement des douleurs musculaires et articulaires, avec le plus grand soin depuis 2007. Le tout se déroule dans une ambiance professionnelle et invitante où rien n'est laissé au hasard et où chaque détail a son importance.

Massothérapie SonoSens sélectionne la musique d'accompagnement avec un grand soin, afin que celle-ci comporte des vertues qui visent à soulager et rééquilibrer les désordres intérieurs. Ces effets jumelés aux effets reconnus du massage en font un complément de choix dans la recherche d'équilibre entre le corps et l'esprit.

Ce souci et cette recherche d'unification entre les sons et les sens, sont à l'origine même du concept SonoSens: «Sono» pour massage sonore provenant de la musique bienfaisante, «Sens» pour la thérapie par le toucher et le sentiment de bien-être qui résulte du traitement. Je vous invite personnellement à venir vivre une expérience santé et bien-être des plus satisfaisantes!

La pratique de la massothérapie est régie par un code de déontologie. Vous pouvez en tout temps prendre connaissance du Code de déontologie de Mon Réseau Plus, une copie est à votre disposition pour consultation.



ASSOCIATION PROFESSIONNELLE

Massage suédois

Le massage suédois consiste en un enchaînement de manœuvres appliquées, à l'aide d'une huile hypoallergène, sur la masse musculaire ou les articulations et servant à remettre en état des muscles fatigués ou tendus.

Le massage suédois est sans doute la plus belle approche pour ceux et celles qui n'ont pas l'habitude de recevoir des massages car il comprend un éventail de manœuvres qui permet d'adapter selon l'effet désiré.

L'accent est mis sur le travail en profondeur de chaque groupe musculaire. Son action calmante, stimulante, décongestionnante ou neurotonique, s'adapte aussi bien à une personne active que sédentaire.

Ce massage typiquement européen est très apprécié au Québec. Il prévoit de longs mouvements en massant les couches superficielles des muscles. Il vise à détendre, à normaliser la circulation, à soulager les douleurs musculaires et la tension, et à assouplir.

Le massage est donné sur une table de massage. Le client peut garder ses sous-vêtements et le thérapeute travaille avec des draps et serviettes dans un esprit de respect constant du client.

Massage californien

Le massage californien tire ses origines du massage suédois et du massage Esalen. Il garde du massage Esalen la qualité du contact ainsi que son caractère maternant et enveloppant. Il garde du massage suédois des techniques comme les foulages et pétrissages qui permettent de stimuler la circulation sanguine et de dissoudre les tensions corporelles. L'utilisation de l'huile favorise l'art du toucher et contribue à la fluidité du massage.

L'action vigoureuse des techniques de massage suédois jumelée aux longs mouvements fluides et continus du californien invitent à l'abandon, à l'éveil de la sensibilité et à la prise de conscience de la globalité du corps et de l'espace intérieur.

Le massage californien est avant tout un massage de détente. Ce massage s'exécute avec l'utilisation d'un drap et se reçoit idéalement sans sous-vêtements afin de profiter des longs mouvements enveloppants, mais cette possibilité est laissée à la discrétion du client.

Kinésithérapie

La kinésithérapie se définit comme étant la discipline spécialiste des mouvements. Votre thérapeute procède à des interventions destinées à remédier aux différents troubles fonctionnels musculo-squelettiques, neurophysiologiques, respiratoires et psychomoteurs.

Pour soulager ces troubles, le kinésithérapeute a recours à plusieurs techniques :

- Une évaluation de la position de votre corps durant le travail, le sommeil, les loisirs.
- Des techniques qui consistent à acquérir une meilleure amplitude dans les mouvements.
- Des étirements musculaires qui permettent d'obtenir une meilleure souplesse.
- Des techniques de massothérapie sont utilisées afin d'assouplir et de réduire les adhérences musculaires.

La kinésithérapie est habituellement incorporée à l'intérieur d'une séance de massage thérapeutique.

Thérapie Crânio-Sacrée

La thérapie crânio-sacrée est une méthode d'évaluation et de soulagement qui vise à corriger les différentes restrictions qui affectent notre système crânio-sacré. On l'appelle ainsi parce qu'elle englobe tous les os du crâne, et s'étend à la partie inférieure de la moelle, jusqu'au sacrum et aux membres.

L'objectif de la thérapie crânio-sacrée consiste à régulariser le système et à évaluer son « flux ». Le flux (mouvement respiratoire primaire) est le liquide céphalo-rachidien qui circule de façon continue en circuit semi-fermé à l'intérieur de la moelle épinière entre le sacrum et le crâne.

Grâce à cette approche, le thérapeute parvient à harmoniser et synchroniser le mouvement du liquide céphalo-rachidien.

Bienfaits :

- Favorise la détente
- Équilibre les forces du système crânio-sacré
- Apaise les symptômes de migraines/maux de tête
- Stimule les mécanismes d'autogénération

Cette technique est habituellement incorporée à l'intérieur d'une séance de massage thérapeutique ou de détente.



Kinésithérapie

Massage aux pierres chaudes

Le massage aux pierres chaudes ajoute au massage suédois traditionnel la chaleur et la douceur des pierres volcaniques (pierres de basalte). Ce massage est extrêmement relaxant. Il vise à détendre la musculature en profondeur, la chaleur réconfortante et pénétrante des pierres aidant le processus de relâchement.

Le massothérapeute utilisera de l'huile sous les pierres et effectuera des manœuvres lentes avec celles-ci afin que la chaleur fasse bien son effet au niveau de la musculature et de la circulation sanguine.

Les pierres volcaniques sont si douces qu'elles se confondent littéralement avec les mains du thérapeute.

La chaleur bienfaisante de ce massage aide à soulager certaines douleurs dont l'arthrose, les spasmes et les tensions musculaires.

Puisque la chaleur des pierres agit sur la circulation sanguine, les personnes souffrant de diabète, de haute pression artérielle, ainsi que de problèmes cardiaques doivent s'abstenir. Cette technique de massage n'est également pas recommandée aux femmes enceintes.



Thérapie Crânio-Sacrée

Massage pour femme enceinte

La grossesse représente l'une des plus belles et importantes aventures dans la vie d'une femme. Cette richesse et cette énergie particulière s'accompagnent souvent de malaises physiques. La future maman prend au fil des mois un poids considérable, qui demande aux articulations, au dos et aux jambes un effort supplémentaire.

Sur le plan physique, on constate les effets positifs suivants :

- Amélioration de la circulation sanguine.
- Assouplissement de la peau. Assouplissement de la musculature utilisée à l'occasion de l'accouchement.
- Amélioration du système immunitaire et de la respiration.
- Soulagement des douleurs aux jambes et des maux de dos.



L'entrevue type en vue de compléter le bilan de santé prend ici toute sa signification. Le thérapeute interrogera la femme enceinte sur sa situation de grossesse, sur ses malaises, sur sa posture ainsi que sur toute maladie non associée à la grossesse dont elle souffrirait.

Le massage adapté pour les femmes enceintes est constitué de mouvements doux et enveloppants. La future maman recevra le massage dans la position couchée sur le côté à cause de son ventre devenant plus proéminent durant la grossesse. Le massothérapeute utilisera également des oreillers de corps afin d'offrir un confort optimal à sa cliente durant la séance.

Afin de s'assurer que l'embryon est bien ancré dans l'utérus, il est préférable d'attendre à la douzième semaine de grossesse avant de recevoir un massage.