

## QUI EST NOTRE MASSOTHÉRAPEUTE?



**Alysse Bietry**  
Massothérapeute

### *Massage sportif*

- Prépare les muscles et les articulations afin d'éviter les blessures
- Active la circulation sanguine et lymphatique
- Améliore l'amplitude de mouvement

### *Cupping*

- Décompresse les tissus
- Diminue les adhérences
- Stimule le système nerveux parasympathique

### *Drainage lymphatique*

- Stimule la réponse immunitaire
- Réduit l'œdème
- Facilite la récupération après une chirurgie

**Années d'expérience :** 8

**Sports pratiqués :** Tennis, vélo de route et ski de fond

« **Le massage sportif est l'allié idéal pour maintenir la liberté de mouvement et prendre soin de son corps à qui l'on demande beaucoup.** »