

Si vous présentez l'une ou plusieurs de ces contre-indications au massage, merci de m'en informer dès que possible :

Contre-indication	Massage californien relaxant	Crânien/visage	Runner Method massage	Pieds
Abdomen lors des 2 premiers jours du cycle	Zone évitée	Non applicable	Non applicable	Non applicable
Alcool (excès < 6h ou juste avant le massage)	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Ampoule	Zone évitée	Non applicable	Zone évitée	Zone évitée
Atrophie osseuse ou musculaire	Zone évitée	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
AVC < 6 mois	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Blessure	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée
Blessure ouverte	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Bronchite	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Pas de contre-indication
Brûlure	Zone évitée	Contre-indiqué	Zone évitée	Contre-indiqué
Cancer	Contre-indiqué	Massage adapté	Contre-indiqué	Massage adapté
Chimiothérapie	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Couleur rougeâtre/violacée des extrémités	Contre-indiqué	Non applicable	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Coupure	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée
Déchirure musculaire	Zone évitée	Non applicable	Zone évitée	Non applicable
Dépression	Massage adapté	Massage adapté	Massage adapté	Massage adapté
Désordre mental	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Massage adapté
Diabète NON stabilisé	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Douleur soudaine et intense	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Douleurs abdominales	Contre-indiqué	Non applicable	Non applicable	Non applicable
Ecchymose	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée
Eczéma	Zone évitée	Contre-indiqué	Zone évitée	Contre-indiqué
Enfant < 6 ans	Pas de pression, durée = 50' max	Massage adapté	Contre-indiqué	Massage adapté
Enfant entre 6 et 8 ans	Pression légère, durée = 50' max	Pas de contre-indication	Contre-indiqué	Massage adapté
Entorse	Zone évitée	Non applicable	Contre-indiqué	Contre-indiqué

Contre-indication	Massage californien relaxant	Crânien/visage	Runner Method massage	Pieds
Epilepsie	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Éruption cutanée	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée
État fébrile	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Fatigue chronique	Pression modérée, durée = 50' max	Massage adapté	Pression modérée, durée = 50' max	Massage adapté
Fièvre	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Foulure	Zone évitée	Non applicable	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Fracture	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Gonflement inexpliqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Goutte	Contre-indiqué	Massage adapté	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Grossesse	Contre-indiqué	Pas de contre-indication	Contre-indiqué	Massage adapté
Hématome	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée	Zone évitée
Hémophilie	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Hémorragie	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Infarctus < 6 mois	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Infection bactérienne ou virale	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Infection urinaire	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Inflammation	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Insuffisance rénale	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Jeune entre 8 et 15 ans	Massage adapté	Pas de contre-indication	Massage adapté	Pas de contre-indication
Maladie chronique	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Maladie contagieuse	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Nausée	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Obésité	Dos, durée = 30' max	Pas de contre-indication	Non applicable	Massage adapté
Œdème/Contusion	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Opération chirurgicale < 3 mois	Contre-indiqué	Massage adapté	Contre-indiqué	Massage adapté
Ostéoporose	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué

Contre-indication	Massage californien relaxant	Crânien/visage	Runner Method massage	Pieds
Personne âgée	Durée = 50' max	Pas de contre-indication	Non applicable	Massage adapté
Phlébite	Contre-indiqué	Non applicable	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Plaie	Zone évitée	Contre-indiqué	Zone évitée	Contre-indiqué
Pneumonie	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Pas de contre-indication
Problèmes cardiaques	Durée = 50' max	Pas de contre-indication	Non applicable	Pas de contre-indication
Psoriasis	Zone évitée	Contre-indiqué	Zone évitée	Contre-indiqué
Radiothérapie	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Repas copieux < 3h	Contre-indiqué	Pas de contre-indication	Contre-indiqué	Pas de contre-indication
Spondylite	Contre-indiqué	Non applicable	Contre-indiqué	Non applicable
Système immunitaire faible	Pression modérée, durée = 50' max	Massage adapté	Pression modérée, durée = 50' max	Massage adapté
Tension artérielle élevée	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Tension musculaire	Massage adapté	Non applicable	Massage adapté	Non applicable
Traumatisme	Zone évitée	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Tuberculose	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Tumeur	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué
Varices	Zone évitée	Non applicable	Zone évitée	Contre-indiqué
Zona	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué	Contre-indiqué