

Massage Assis Amma

Les BIENFAITS :

Assouplissement et
dénouement des zones de
tensions communes

Le soulagement et la détente
physique et psychologique
sont efficaces et parfois
immédiates .



Qu'est-ce que c'est ?

- ✚ Massage inspiré de technique japonaise , très utilisée pour les massages en entreprise.

Les techniques ?

- ✚ Pas d'huile, pas de baume.
- ✚ Manœuvres très efficaces sont adoptés : pétrissages, pression sur les zones de tensions et les zones dynamiques stratégiques, étirements et mobilisations.

Déroulement de la séance ?

- ✚ **Le client massé conserve ses vêtements** et s'assoie à califourchon sur la chaise ergonomique. Le principe est de soulager par le toucher.
- ✚ **Séance courte de 15 à 30min**, où le praticien travaille les zones accessibles coïncident aux grandes zones habituelles de tension : le dos , les épaules, la nuque, le crâne, les bras, les mains.

Massage Tête, Visage, Epaule

Les BIENFAITS :

Véritable rituel de confort et de bien-être.

Relâchement des Tensions de la nuque et Crispations des mâchoires, des blocages psychocorporel

- Détente corporel

- Libération mental

- une paix et un équilibre en soi, et la Vitalité

-Diminuer le Stress

- Améliore une meilleure hydratation et oxygénation de la peau, pour un teint plus frais et reposée.



Qu'est-ce que c'est ?

Massage bien-être traditionnel combinant plusieurs **techniques ancestrales issues du Shiatsu**, de massage chinois et des gestes techniques pour détendre et apporter souplesse et tonicité à la peau de votre visage. Il permet également de libérer l'esprit par ses frictions et ses mouvements toniques sur le crâne.

Techniques ?

- ✚ Le massage procure dans un premier temps une sensation de détente et de plénitude avant d'agir en réénergisant le corps et l'esprit.
- ✚ Les Bienfaits grâce à la **stimulation par pressions, lissages, étirements de ces zones du corps spécifiques**, uniquement par la pulpe des doigts, le bien-être ressenti sera global.

Déroulement de la séance ?

- ✚ **Séance entre 30 min et 60 min**
- ✚ **Outils** : sur Table, sans huile sur le crâne et la tête
Huile sur les épaules et la nuque
- ✚ **Position** : Allongée.