

# Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

## Journée découverte du Shiatsu assis

**Cette journée d'initiation vous offre la possibilité d'apprendre un massage qui vous permettra de détendre vos proches en pratiquant des séances pouvant aller de 15 à 45 mn en fonction de votre disponibilité.**

### Qu'est ce que le shiatsu assis ?

Directement dérivé du massage AMMA japonais cette pratique est un enchaînement précis composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque. Il se pratique habillé.

### A qui s'adresse t-il ?

**A tous !. Le shiatsu assis permet à toute personne ressentant des tensions, de la fatigue, des passages à vide, de retrouver du tonus, tout en étant relaxé.**



### Quels sont les bienfaits ?

- ✿ Procure une sensation de bien-être et de délassement
- ✿ Permet de libérer les tensions pour :
  - Faciliter la libre circulation de l'énergie
  - Faciliter le travail du système digestif
  - Soulager le système nerveux
  - Stimuler le système immunitaire et la circulation de tous les liquides dans le corps.
- ✿ Aide à lutter contre le stress et les déséquilibres qu'il engendre (insomnie, irritabilité, anxiété, tensions et douleurs...).

### Les tarifs

La journée : 80€ (repas du midi non inclus)

Adhésion à l'association AMBRE : 15€

Horaires : 09h30 à 17h30

Lieu : 21 rue Berthereau – Coulommiers

### Comment s'inscrire

Contactez **Isabelle GRIGNON** (Praticienne de Shiatsu assis formé par l'IFS – Institut Français de Shiatsu) au **06.12.05.86.38**

ou par mail : [contact@association-ambre.info](mailto:contact@association-ambre.info)