

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 relaxée.



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