






Pour soulager les méfaits du stress et douleurs liées aux mauvaises postures, je vous propose la mise en place de séances de massage* **Amma assis**.

Ce soin relaxant et énergisant japonais consiste en un enchaînement de pressions, pétrissages et balayage du dos, de la nuque, de la tête, des épaules, des bras et des mains avec une attention particulière sur la respiration. Facile à mettre en place, le **Amma assis** se pratique assis, habillé, sans huile. la séance dure 15 ou 20 minutes et coute 15 ou 20 euros.

Pratiqué régulièrement, il ...

-  soulage les tensions nerveuses,
-  apaise,
-  réduit les TMS,
-  permet un retour au calme
-  renforce la vitalité.



Stéphane Garbit - 06 83 56 36 26

Relaxologue - stephane.garbit@yahoo.fr

* le Amma assis «calmer par le toucher», est une pratique de bien être à caractère préventif, associée à aucune technique de kinésithérapie, aucune technique médicale ou gymnastique ré-éducative.