

# Ambre



## Association Marcher vers le Bien-être

# Journée d'initiation au Shiatsu assis

## Massage détente pour tous

**Le but de cette journée est de vous initier à une technique de bien-être que vous pourrez utiliser en famille ou entre amis !**

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

Le massage assis est un massage de bien-être qui vous permettra de détendre vos proches en pratiquant des séances pouvant aller de 15 à 45 mn en fonction de votre disponibilité. Inspiré 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...).

### Infos pratiques :

**Date :** Dimanche 04 octobre 2020                              **Horaires :** 09h30 à 18h  
**Tarif :** 80€ pour les adhérents / 100€ pour les non adhérents (*repas du midi non inclus*)  
**Lieu :** 16 route château renard – 77510 Villeneuve sur Bellot

Cette journée est ensuite suivie de soirées de perfectionnement (les dates sont communiquées après la journée de formation)

**Inscription :** Laurent GRIGNON au **06.14.36.34.07** ou par mail : [asso.ambre@gmail.com](mailto:asso.ambre@gmail.com)

Association AMBRE (Association loi 1901)  
Siège social : Maison des associations – 3 av Wilson – 02400 Château Thierry  
Antenne administrative : 16 route château renard – 77510 Villeneuve sur Bellot  
Contact : 06.12.05.86.38 ou 06.14.36.34.07  
Site : [www.association-ambre.com](http://www.association-ambre.com) / Email : [asso.ambre@gmail.com](mailto:asso.ambre@gmail.com)