

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 délasserment
- ✿ 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 05 décembre 2021** **Horaires :** 09h / 17h
Tarif : 80€ pour les adhérents / 100€ pour les non adhérents (*repas du midi non inclus, chacun apporte son repas*)
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

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 / Email : asso.ambre@gmail.com