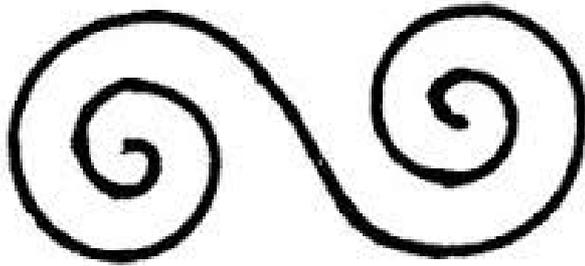


etreetpartage@gmail.com



Être et partage



Initiation au massage assis (AMMA)

Bonjour,

Au cours d'une demi-journée je vous propose une approche de ce massage de relaxation sur chaise, qui se pratique habillé et qui procure en un minimum de temps une profonde détente corporelle.

Le massage Amma, issu de plusieurs techniques dont le Shiatsu, se présente comme un enchaînement précis 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 hanches, la tête et la nuque.
Il peut contribuer à soulager certaines douleurs , diminuer une fatigue chronique en rétablissant une meilleur circulation d'énergie.
Son avantage est qu'il peut se pratiquer n'importe où et sans matériel spécial.

Je vous donne rendez-vous chez Annick Geoffroy, 4 bis rue de Fouquerolles à Merlieux et Fouquerolles 02000 le dimanche 29 mars, à partir de 13h30 .

Nous commencerons à 14h jusqu'à 18h, avec une courte pause « grignotage et tisanes » aux bons soins de chacun...
Prévoir coussin ou oreiller + plaid pour les frileux

La séance se pratique en binôme, où chaque « donneur » se verra « receveur » dans la 2ème partie, et vice-versa.

Le nombre de place est limité à 8 et une participation de 15 euros est souhaitée.

Alain

alain.chiriaeff@orange.fr

10 rue Joliot Curie 02200 Mercin et Vaux

06 12 62 48 68 / 03 60 53 07 65