

# Massages Mieux-être

Le Toucher est le plus important de nos 5 sens.

C'est par le toucher que nous entrons en contact avec le monde, avec nos prochains et que nous créons des échanges.

Le massage permet de renouer avec nous et de dénouer les tensions physiques et nerveuses.

**Massage assis ou shiatsu assis** - en entreprise - chez vous - dans nos locaux



Le Amma assis est une pratique de Bien-Être qui permet de soulager efficacement les tensions.

Cette technique s'applique au travers des vêtements sur un siège ergonomique spécialement conçu à cet effet.

Peu d'espace est requis et la séance dure entre 12 et 25 minutes selon l'effet souhaité.

Musique et huiles essentielles calmantes sont également au rendez-vous !

C'est une pratique de Bien-Être non médicale et non thérapeutique.

Pratiqué chez soi ou en entreprise, le Amma Assis permettra :

- de combattre efficacement le stress
- d'augmenter votre concentration et votre acuité
- d'apporter un espace de détente physique et psychique

Tarif particulier : 40,00 €

## Auto-shiatsu (Do In ou auto-massage)

- Ateliers en entreprise - dans nos locaux



Cette technique d'auto-massage particulière est basée sur l'énergétique chinoise. Liant le mouvement, le recentrage et la respiration, elle favorise l'harmonie de l'esprit et du corps.

Ouvert à tous les âges : de 07 à 107 ans.

Les séances se font habillés, sans applications d'huiles, assis dans le respect des limites et de l'intégrité de chacun.

Guidés par Christian, nous allons effectuer des séries de pressions, de frictions, de martèlements le long des méridiens, sur l'ensemble du corps.

Ils nous aideront :

- à nous détendre,
- à réguler notre énergie,
- à tonifier l'ensemble du corps
- à drainer les toxines
- à soulager les douleurs

Pratiqués régulièrement, ils procurent un entretien en douceur de l'ensemble de corps.

Les ateliers sont également adaptés aux enfants grâce à une approche ludique.

# Massage détente sur coussin Waaf

- en entreprise - chez vous - dans nos locaux



Vivez un moment de détente hors du commun !

Vous êtes couché(e) sur un coussin rempli d'air, comme en lévitation.

Vous êtes bercé(e) dans tous les sens du terme :

- par le flottement du coussin
- par la musique douce
- par les huiles essentielles diffusées avec parcimonie

Ce massage détente allie savamment la relaxation méditative et les bienfaits du shiatsu couché.

La séance dure entre 15 et 30 minutes, selon vos souhaits.

Une idée originale et sympathique à offrir :

- à soi, à ses proches
- à ses collaborateurs, ses clients
- lors d'événements particuliers

Tarif particulier : 50,00€