

## MASSAGE AMMA

<p><b>Présentation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le massage Amma est issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il se pratique assis, sur une chaise ergonomique, ou allongé sur une table.</i></li> <li>• <i>Des pressions sont faites sur les zones de tension et le long des méridiens du corps où circule l'Énergie Vitale. Le Amma est un massage apportant vitalité et harmonisation du corps et de l'esprit. Il est plutôt tonique.</i></li> </ul>
<p><b>Cible</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Personnes stressées, statiques et pressées qui recherchent un soin rapide et énergisant</i></li> </ul>
<p><b>Bénéfices du soin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Détend les tensions musculaires et les raideurs</i></li> <li>• <i>Apporte équilibre</i></li> <li>• <i>Revitalise</i></li> <li>• <i>Harmonise le corps et le mental</i></li> </ul>
<p><b>Contre-indications</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Infection, fièvre, vomissement</i></li> <li>• <i>Fracture, arthrite</i></li> <li>• <i>Plaie ouverte</i></li> </ul>
<p><b>Type de manœuvres</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Frictions, étirements, mobilisations articulaires, acupressions, pressions pointées</i></li> </ul>
<p><b>Accessoires utilisés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Massage habillé</i></li> <li>• <i>Chaise ergonomique ou table de massage</i></li> </ul>
<p><b>Durée et fréquence</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>De 15 à 60 minutes</i></li> <li>• <i>Plusieurs fois par semaine</i></li> </ul>