

# LE MASSAGE AMMA

Ancêtre du Shiatsu, Le Amma assis, qui signifie "calmer par le toucher", est une technique de relaxation venue d'Asie qui permet de rééquilibrer les énergies du corps tout en dénouant les principales tensions musculaires.

## Déroulement d'une séance

---

Ce massage très court (entre 15 et 20min) se pratique habillé et sans huile, sur une chaise de massage ergonomique qui prend très peu de place et peut tout à fait être positionné dans un bureau.

Lors d'une séance, je vais effectuer un enchaînement de manœuvres sur les principales zones de tension du corps : dos, épaules, nuque, crâne, bras, et mains.

## Les bienfaits

---

- il procure une détente physique et mentale.
- il permet de retrouver dynamisme et énergie
- il élimine le stress, la fatigue, les tensions et les douleurs musculaires
- il active la circulation de l'énergie dans tout le corps
- il favorise la concentration, la mémoire, la créativité et la disponibilité.
- il favorise l'épanouissement collectif et individuel

