

AMBRE



Au cœur du bien-être

SHIATSU ASSIS

Ce **massage assis**, 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 s'adresse à tous et procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps.

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...).