

# Les BIENFAITS Du massage AMMA Assis

Détente, relaxation  
Harmonisation des Énergies  
Dynamiser, re-booster  
Son corps

Réduit le STRESS

Diminue les angoisses et les états dépressifs

Soulage des tensions et permet de favoriser la relaxation

Détend sans endormir

Je me sens plus souple, plus fluide

Un côté lâcher-prise, un autre relaxant et énergisant

## LES EFFETS

Sensation de déblocage, de légèreté

Sensation de bien être à la fin

Entre détente et libération, je me sens réveillé



DEMANDE PEU DE TEMPS,  
PEU DE LOGISTIQUE

SE PRATIQUE HABILLE  
BESOIN D'UN PETIT ESPACE SEULEMENT

Une pratique régulière de cet art de tradition japonaise ancestrale, permet :

- de mesurer les effets sur le long terme
- d'être à votre écoute, de s'adapter à vos besoins