

## **AMMA ASSIS**

Inspiré de techniques japonaises, le massage assis, appelé également massage amma assis, est très utilisé aux Etats-Unis. On n'utilise pas d'huile ni de baume pour ce massage. Le receveur reste habillé ( idéal pour les personnes pudiques ). Des manoeuvres très efficaces pour détendre rapidement et profondément sont utilisées : pétrissages, pression sur les zones de tensions et les zones énergétiques stratégiques (avec les paumes, les pouces le coude), étirements et mobilisations.

### ***Durée : 15 mn minimum***

> En un temps record et donc un budget minime, les zones de tensions communes à la plupart des personnes sont dénouées. Le soulagement et la détente sont immédiats et... durables ! On se sent moins étreint dans nos gestes, plus libres, plus droit, plus détendu.