

INITIATION AU AMMA ASSIS

L'art traditionnel du massage chinois « *AN MA* » (calmer avec le toucher), est à l'origine du **AMMA ASSIS**. Il se pratique habillé, sur une chaise ergonomique.

Basé sur les techniques orientales (amma, tuina, coréen), il se pratique sous la forme d'un **Kata** (enchaînement précis et codifié de mouvements).

Cette technique utilise l'**acupression** et une vingtaine de techniques de mains (balayages, étirements, percussions, vibrations). Elle traite 170 points spécifiques sur la tête, le cou, la nuque, les épaules, le dos, les bras et les mains.

Ce stage d'initiation au **Amma Assis** vous permettra de **rééquilibrer votre corps en libérant les tensions physiques, mentales et émotionnelles** (lutter contre la fatigue, le manque d'activité physique, l'insomnie, les tensions musculaires et nerveuses).

Matériel :

- 1 tapis de sol
- 1 coussin
- 1 plaid
- 1 bouteille d'eau

