

LE AMMA, C QUOI ?

JAPONAIS PUIS **AMERICAIN** : LE AMMA ASSIS COMBINE PLUSIEURS TECHNIQUES CORPORELLES : PRESSIONS, PERCUSSIONS, VIBRATIONS, TAPOTEMENTS, EFFLEURAGES.

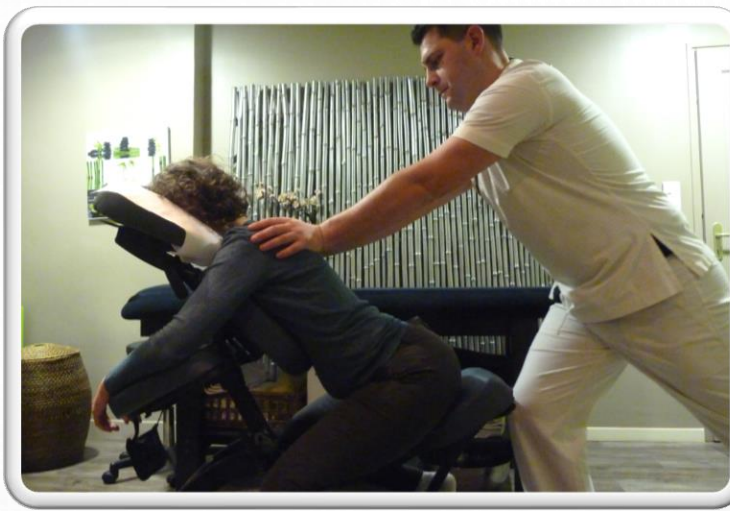
LE PRATICIEN EFFECTUE UN ENCHAÎNEMENT PRÉCIS APPELÉ "KATA".

LA PERSONNE QUI REÇOIT LE AMMA **RESTE HABILLÉE**, ASSISE CONFORTABLEMENT SUR UNE CHAISE ERGONOMIQUE.

IL EST APPLIQUÉ SUR LE DOS, LES HANCHES, LA NUQUE, LES BRAS, LES MAINS ET LA TÊTE.

LE MASSAGE AMMA PROCURE UN ÉTAT PROFOND DE **RELAXATION** ET DE BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR EN **15 OU 20 MINUTES SEULEMENT**.

IL REND LE MASSAGE **ACCESSIBLE** À UN LARGE PUBLIC DU FAIT QU'IL SE PRATIQUE SOUVENT SUR LE LIEU DE TRAVAIL OU À DOMICILE



LES BIENFAITS :

AMÉLIORATION DE NOTRE QUALITÉ DE VIE.

FAVORISE LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE

CONTRIBUE À LA RÉSISTANCE AU STRESS

APAISE ET CALME

FAVORISE UN SOMMEIL RÉPARATEUR

MEILLEURE ÉLIMINATION DES TOXINES

SOULAGE LA DOULEUR

RÉDUIT LES TENSIONS MUSCULAIRES