



centre hospitalier
MONT DE MARSAN



MASSAGE AMMA ASSIS



Médecines alternatives
et thérapies complémentaires



Sur rendez-vous :

05 58 05 17 80

✉ : shiatsu@ch-mdm.fr



- www.ch-mt-marsan.fr -



Massage AMMA assis



M. Gilles REBRICARD

(Professionnel de santé formé au Iokai Shiatsu)

Une Méthode de détente corporelle et mentale selon un Art Traditionnel Japonais d'Acupression. La solution pour lutter contre le stress, prévenir les risques psychosociaux et réduire les troubles musculo-squelettiques.

Le terme Anma, adopté par les japonais, désigné par deux caractères chinois, signifie : An, "maintenir la main tranquillement" et Ma, "polir", "frotter".

Le Anma au Japon date environ du début du 5^{ème} siècle de notre ère. Il est à l'origine du Shiatsu.

Il a été développé aux Etats Unis dans les années 80 par David Palmer qui est à l'origine du Amma Assis. «Calmer par le toucher»

Le Amma assis combine plusieurs techniques corporelles qui s'apparentent au Shiatsu : pressions, percussions, vibrations, tapotements, effleurages. Le praticien effectue un enchaînement précis appelé "Kata" en japonais, littéralement, "une série d'actions structurées".

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 Amma assis a de nombreux effets positifs au niveau corporel et psychique ; Il contribue à l'amélioration de notre qualité de vie.

- ▶ Favorise une plus grande circulation de l'énergie
- ▶ Contribue à la résistance au stress, apaise et calme
- ▶ Favorise un sommeil réparateur
- ▶ Entraîne une meilleure élimination des toxines
- ▶ Soulage la douleur
- ▶ Réduit les tensions musculaires
- ▶ Augmente la conscience de son corps et de ses émotions.

Tarifs de ces séances : 30 Euros.

Séance d'environ 45 minutes