



AMICALE DU CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES AVEC LA PARTICIPATION DU CGOS

Vous propose le massage assis minute
Séance de 20 mn

Le Massage Assis Minute est une technique spécifique de Toucher - Détente dont les manœuvres sont spécialement étudiées pour relaxer le dos, la nuque, les bras et les mains.

Il se pratique habillé, la personne étant installée confortablement sur une chaise ergonomique.

12 - 19 - 26 Octobre de 12h00 à 16h00
Salle Polyvalente.

Sur rendez-vous à prendre 8 jours avant la séance aux heures des permanences

UNE PAUSE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE :

LIBÉRATION DES TENSIONS

ÉVACUATION DE LA FATIGUE ET DU STRESS

LÂCHER PRISE ET APAÏSEMENT

RELAXATION

RÉCUPÉRATION ET RESSOURCEMENT

DYNAMISATION DES SENS ET DE L'ESPRIT



Conçu pour s'adapter à chaque personne, à chaque situation et à être abordable par tous, le Massage Assis Minute se pratique dans un climat de confiance et de respect de la personne.

Les prestations de Massage Assis Minute® n'ont aucun but thérapeutique. En raison de leur nature elles ne s'apparentent à aucune pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie.

Intervenant :

Gérard MELARD

Praticien en Massage Assis certifié

formé par l'Institut de Formation Joël Savatofski-École Européenne du Toucher -Massage

AMICALISTE : 10 €/séance – 40 €/5 séances
NON AMICALISTE : 15 €/séance

Hall Jean BERNARD

☞ le lundi 12h30 - 14h30 & Hôtel Dieu

☞ le Jeudi 12h15 -15 h00

2017, l'Amicale fête ses 40 ans