AMICALE DU CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES AVEC LA PARTICIPATION DU CGOS

Vous offre le massage assis minute

Séance de 20 mn au self le 07/11/2017
de 11h30 à 14H00

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.

UNE PAUSE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE :

LIBÉRATION DES TENSIONS

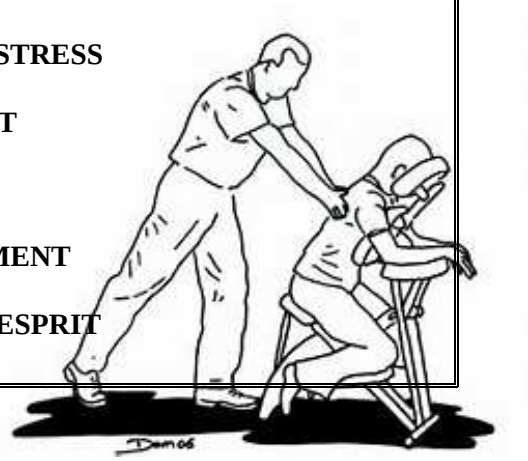
ÉVACUATION DE LA FATIGUE ET DU STRESS

LÂCHER PRISE ET APAÎSEMENT

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.

Hall Jean BERNARD

Le 9 & 23 Novembre de 12h00 à 15h30 – Salle polyvalente

Prix de la séance **10 €/Amicaliste**
15 €/ Non amicaliste

Le 7 & 14 & 21 Décembre : Prendre rdv aux permanences des lundis et jeudis