



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.

**21 Décembre 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