

# Relaxation par le toucher

Il est une constante qui me tient à cœur, celle de la globalité du corps et de l'être, de son unité, loin de la segmentation de notre vie moderne. La richesse de ces massages bien être ainsi que leurs enchaînements englobant l'ensemble du corps, favorisent cette unification.

Le toucher franc associé à une pression adaptée à votre ressenti, soigne, apaise et unifie. Le massage bien être est une approche de prévention et d'entretien du corps comme le conçoivent depuis longtemps les arts traditionnels de santé asiatiques.

Quelques mots de présentation .. je pratique les massages bien être depuis 2001 et notamment le massage traditionnel Amma dans sa forme originelle sur table, peu connue en France.

Ma formation a été dispensée essentiellement par l'équipe du centre de massothérapie L'Attitude de Québec. Régulièrement supervisé et corrigé par mes professeur(e)s, il me paraît important d'améliorer sans cesse mes approches afin de vous proposer des prestations de qualités.

Plus d'informations et prestations sur le site :

[www.ammattitude-bienetre.fr](http://www.ammattitude-bienetre.fr)



[contact.ammattitude@gmail.com](mailto:contact.ammattitude@gmail.com)

Conformément à la loi, la pratique des massages bien être et approches citées sur ce document, ne peuvent en aucun cas, être assimilées à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à des techniques de bien être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article I.489 et de l'arrêté du 8.10.1996). Elles ne remplacent en aucun cas un diagnostic médical.

## Tarifs

### Amma traditionnel :

1 h - 45 € / 1h30 - 55 €

Amma spa kata (45 mns) ..... 35 €

Massage du dos (30mns) ..... 25 €

### Massages sur chaise (20mns)

au centre - 16 € / à domicile - 18 €

### Massage bien être aux huiles douces

1 h - 45 € / 1h30 - 55 €

Massage du dos (30mns) ..... 25 €

Massage bien être égyptien (1h) ..... 40 €

Massage aux Pierres chaudes (1h30) .. 65 €

Reiki (1h)..... 45 €

### Forfait 5 massages bien être :

1 h ..... 205 €

1h30 ..... 250 €



Pour Vous,  
ou pour dire à quelqu'un  
que vous l'aimez !  
**Offrez un massage bien être !**

IPNS – Ne pas jeter sur la voie publique –  
Siret : 43412424400030 - tarif au 01/01/2019  
TVA non applicable art 239B CGI



# Rémy Bouchardon

Certifié par le Centre de massothérapie  
L'ATTITUDE – QUEBEC

Praticien depuis 2001



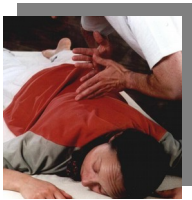
## L'harmonie du toucher au service de votre détente

26 rue du Châtelet  
2ème étage  
03100 Montluçon

Tél : 06 08 09 79 53



**Séance sur rendez-vous**



## Le Amma traditionnel.

Ancêtre du Shiatsu, le Amma est une approche du corps issue de la tradition japonaise. Il s'effectue sans huile, de préférence sur un tissu conservant ainsi cette profonde attitude de respect des arts de vivre asiatiques.

Cet art ancestral nécessite une séquence gestuelle très précise. Il fait appel à la manipulation de **points spécifiques** sur le corps à l'aide de **pressions des pouces, des mains et des avant-bras ; auxquelles viennent s'ajouter des percussions**, des étirements des membres ou bien encore des bercements du corps.

Ce massage bien-être, procure une importante **relaxation**, favorise la **circulation de l'énergie de votre corps** et permet un nouvel éveil de votre vitalité.

## Massages sur chaise méthode TouchPro

Inspirée du Amma traditionnel, cette approche sans huile d'une durée de 10 à 20 minutes, vous procure **énergie, vitalité et relaxation**. Elle se pratique sur une chaise spécialement conçue à cet effet, adaptable à un **grand nombre de personnes**. et peut être effectuée **sur le lieu de votre choix (lieu public, domicile, entreprise...)**.

### Idéal en entreprise...

Par ses qualités, elle constitue un outil efficace, simple et pratique en faveur de la **prévention du stress en entreprise, notamment :**

- pour un réel « mieux-être » dans l'environnement professionnel au quotidien
- lors d'événements exceptionnels (séminaires, fêtes de fin d'année, inauguration..)
- pour remercier ou motiver vos collaborateurs.



Mais elle peut également être associés à **une action commerciale ou lors d'un évènementiel** dans un souci de satisfaction de la clientèle ou afin de la fidéliser en lui proposant un concept innovant. (salon, espace détente, tournoi de golf, animations...)

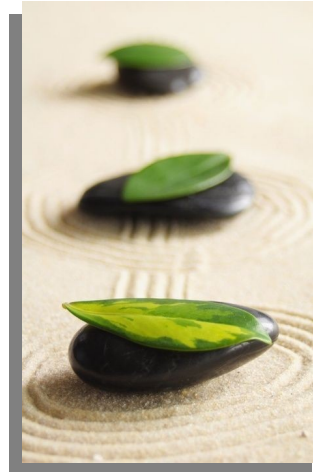
## Les bienfaits du massage bien être:

Le toucher, ce premier sens de la vie, est probablement la plus ancienne forme de soin naturelle. Au delà de la détente, le massage bien être contribue à diminuer le stress, il favorise la prévention de la maladie et améliore l'état de sa santé.

*Le massage bien être a de nombreux effets positifs:*

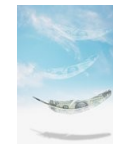
### Sur le plan physique :

- permet une relaxation profonde,
- participe au relâchement des tensions musculaires,
- soulage le mal de dos, les douleurs lombaires et au cou,
- rend les muscles plus souples et plus élastiques,
- améliore la mobilité articulaire,
- favorise une plus grande amplitude des mouvements,
- améliore l'élimination des toxines.



### Sur le plan mental et émotionnel :

- induit un sentiment de bien être par une sensation de calme et d'apaisement,
- réduit l'anxiété et les conséquences du stress,
- permet une prise de conscience du lien entre le corps et l'esprit,
- favorise un sentiment d'unité et d'harmonie,
- améliore la qualité du sommeil,



## L'abandon corporel

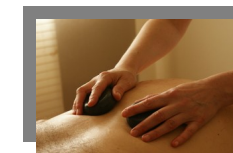
Est la rencontre entre le lâcher prise et la mobilité. Sans huile cette approche est constituée de

**mouvements de bercements** alliant souplesse et rythme, d'étirements, de tractions douces et autres manœuvres qui favorisent votre **détente**.

Le mouvement induit dans votre corps ainsi que la prise de conscience de résistances et la mobilité des articulations, vous conduisent vers un état de **relâchement et de sérénité intérieure**.

## Massage bien être aux pierres chaudes

L'énergie de feu des pierres volcaniques au service de votre bien-être !



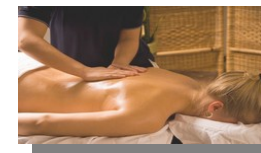
Durant cette expérience sensorielle étonnante la **chaleur vous procure une détente et un relâchement musculaire** important.

Ces sensations sont enrichies par des manœuvres d'effleurages et de « pressions glissées » à l'huile.

## Massage bien être aux huiles douces

Avec des manœuvres issues du « massage californien » et du « massage sportif », cette approche à l'huile se propose de **vous laissez vous détendre au rythme d'une agréable lenteur par des mouvements fluides et profonds**.

- Enveloppant, avec ses longs effleurages harmonieux et relaxants,
- Modelant, avec ses pressions glissées et pétrissages appuyés,
- Les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager les tensions



Tentez cette expérience, vous découvrirez comment le rond se mêle au long pour vous donner la **réelle sensation de la globalité de votre corps et de votre être...**