

## **JOURNEE AMTAO St OURS - 18 mai 2025 – Pratiques proposées**

### **MASSAGE AMMA** par Luc

Massage assis par acupression du dos, des bras, de la nuque et du cuir chevelu, sans huile. La personne massée reste habillée. Ce massage permet un relâchement immédiat et pérenne tout en revitalisant l'ensemble du corps

### **MASSAGE AMMA** par Valérie

Le AMMA, touché structuré d'acupression, né il y a 1300 ans au Japon. Amma littéralement « apaiser avec les mains », procure détente mentale et relâchement musculaire, favorise la libre circulation de l'énergie, rééquilibre les hémicorps, permet la redynamisation par les différentes manœuvres utilisées...

### **MASSAGE AYURVEDIQUE** par Fabienne

Massage bien-être réalisé à l'huile de sésame bio. Son but est d'harmoniser les énergies et d'évacuer les toxines. Il est aussi un beau voyage pour la détente

### **MASSAGE GUA SHA** par Otilia

Son but est de régénérer l'énergie. Il est particulièrement efficace en cas d'anxiété, d'insomnie ou de dépression. Le massage se fait avec une pierre de jade sur des trajets énergétiques bien précis le long du dos, ainsi que sur le front afin de pouvoir lâcher le mental et renforcer son potentiel d'auto-guérison. La personne massée est torse nu.

### **SHIATSU** par Mary Line

Pression légère sur des points d'acupuncture procurant détente et bien-être. La personne qui reçoit le shiatsu est habillée de vêtements légers.

## **SOINS ENERGETIQUES** par Véronique

C'est avec joie que je vous propose de bénéficier d'un soin énergétique qui rétablira la libre circulation de l'énergie dans votre corps. Ce soin subtil vous procurera détente et bien-être. Il dure 1h et se pratique habillé. C'est avec cœur ❤️ que je prendrai soin de vous.

## **LA TRAME** par Annie

La Trame est une pratique vibratoire qui permet de rétablir le chemin de circulation initiale issue de la conception, de la naissance. C'est une pratique globale. L'objectif n'est pas le symptôme qui est une résultante. L'organe touché ne fonctionne pas de façon isolée, mais au milieu d'autres. Tout est interconnecté.

L'intention est de ramener de l'harmonie dans cet ensemble, en globalité : un réalignement des plans physique, émotionnel et mental.

La séance se pratique en position allongée sur le dos et la personne reste vêtue. Le praticien pose ses mains en 16 endroits précis du corps, sans force, avec douceur. C'est une mise en résonance avec la trame de la personne.

## **LA TRAME** par Valérie

La Trame représente la structure, le maillage énergétique de la personne. Ce maillage énergétique est un mouvement vibratoire, qu'il est possible de percevoir.

A la naissance, on suppose que la trame de la personne est en harmonie avec l'Univers, les autres et elle-même. Au fur et à mesure de la vie, les agents extérieurs vont venir déformer ce maillage, de façon plus ou moins importante...

La Trame permet d'aider à éliminer les tensions : émotionnelles, physiques, mentales. Très utile après des chocs : accidents, deuils...

Permet un réalignement/ajustement du corps. Accompagne efficacement lors de prises de décisions, changements à effectuer...