

STAGE

MASSAGE ASSIS

AMMA JAPONAIS

29/04/22 & 30/04/22

Découvrez le
protocole complet
sur 2 jours



BIEN-ÊTRE

ANTI-STRESS

REDYNAMYSER

RESSOURCEMENT

Ouvert à tous ! Adhérents ou non de l'association.

Pratique du massage assis Amma Japonais sur des sièges ergonomiques (siège fourni). L'apprentissage d'un enchaînement de massage Amma qui dure 25min qui vise à soulager les tensions physique et de libérer le stress. Pratiquer pendant la pause déjeuner permet de se redynamiser, se revigorer pour aller travailler par exemple.

Possibilité de certification, voir avec Eric Jarland.

PROGRAMME

- Pratique préparatoire au massage pour le masseur, exercice de Qi Gong et de méditation pour le masseur.
- Apprentissage des règles de sécurité & d'hygiène.
- Apprentissage des différentes techniques de pression, percussion etc

- Travail de la posture et de l'attitude mentale juste.
- Apprentissage du protocole complet de 25 min.
- Apprentissage des prises Ostéokinergie®



Eric Jarland



Samedi 29 Avril 2022
9h -12h30 / 13h30 – 17h30

Dimanche 30 Avril 2022
9h -12h30 / 13h30 – 16h30



45€/pers.



Palais des sports Pierre de Coubertin, Plaisir

Pour toute inscription, rapprochez vous d'Eric,
06 62 03 04 37 - academieomkidojarland@gmail.com

