

# **LE MASSAGE ASSIS MINUTE®**

® Méthode déposée par Joël SAVATOFSKI

**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 ... et l'esprit.**

**Il se pratique habillé, la personne étant installée confortablement sur une chaise ergonomique.**

**L'effet relaxant est immédiat et profond. La fatigue s'estompe pour laisser place au Bien-Être et à une énergie nouvelle.**

## **UNE PAUSE DÉTENTE :**

**RELAXATION – BIEN-ÊTRE**

**LIBÉRATION DES TENSIONS**

**ÉVACUATION DE LA FATIGUE ET DU STRESS**

**LÂCHER PRISE ET APAÎSEMENT**

**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 ... mais elles ont des effets, prouvés par des travaux de recherche, sur la douleur, le stress, la peur et l'angoisse, l'estime et l'image de soi, l'humeur, le bien-être et la perception du plaisir.**

**Intervenant : Gérard MELARD  
Praticien en Massage Assis certifié**

*formé par l'Institut de Formation Joël SAVATOFSKY - Ecole européenne de Toucher-Massage*