

Sequence Wellness

C'est un seul objectif, vous proposer une détente du corps et de l'esprit
Adaptée au monde de l'entreprise.

SEANCE DE SHIATSU "ZEN OU SPORTIF"

séance de 25 minutes

Elle s'effectue habillé (prévoir des vêtements souples et en fibre naturelle),
allongé sur un matelas à mémoire de forme avec coussins et plaid.



- Recevoir une pratique qui détend profondément le corps
- Relâcher les tensions musculaires, soulager les douleurs diffuses, chroniques et fonctionnelles (fibromyalgie, polyarthrite, syndrome du côlon irritable, impatience dans les jambes...)

- Apaiser les troubles somatiques, psychiques, psychosomatiques : mal-être, stress, anxiété, mélancolie, dépression, insomnie
- Permet de stimuler le système immunitaire au changement de saison.

Par son approche préventive et d'autorégulation, cette discipline énergétique permet au corps de mieux s'adapter à son environnement. Les techniques douces et non traumatisantes pour les articulations, les muscles et les tendons permettent au corps de se détendre profondément. L'énergie sera mobilisée et circulera librement dans l'ensemble du corps, rétablissant dans le même temps la souplesse des tissus conjonctifs et relançant la circulation du sang et de la lymphe. Un travail spécifique sur les lignes musculaires de l'ensemble du corps permet d'éviter que des tensions douloureuses s'installent et corrige les compensations éventuelles mises en place de manière non consciente.

SEANCE AMMA-ASSIS

Elle se pratique habillé, assis sur une chaise ergonomique et se reçoit sur le haut
du corps, pour une durée de 15 minutes.

Elle stimule quelques points précis: 70 sur l'ensemble du dos, 106 points sur chaque bras, 34 points sur la nuque. Ainsi que plusieurs zones par percussions, frottement et étirement sur la tête, la nuque, les épaules, les bras, les mains et l'ensemble du dos. Les points, percussions, étirements vont avoir pour objectif d'éliminer des blocages énergétiques, détendre le dos, les trapèzes.

Elle permet:

- Réduction des tensions musculaires
- Meilleure résistance au stress
- Élimination des Toxines
- Amélioration de la fatigue générale
- Prise de conscience du corps
- Favorise le sommeil réparateur
- Dissipation des céphalées, de l'anxiété, de l'agitation.



SEANCE D'AMPUKU- MASSAGE ABDOMINAL JAPONAIS

Séance de 20 minutes

Massage profond de l'abdomen qui s'effectue directement sur la peau accompagné d'une huile sèche tiède, le reste du corps reste habillé. Cela permet par différentes manoeuvres de détoxifier

les organes, éliminer les stagnations et dénouer les tensions. La circulation sanguine et le drainage de la lymphe sont activées. Il est complété par un travail respiratoire et des étirements afin de libérer le diaphragme et la cage thoracique.



SHIATSU EN DUO

Partager un moment de communication et de bien-être

La séance proposée dure 40 minutes

2 duos sur Tatami . Soit 4 participants

- Une mise en mouvement du corps: par une série de tapotements, frictions et frottements qui permettra de dynamiser et réveiller toutes les zones du corps. - 2 minutes -
- le receveur sera habillé et allongé sur un tatami, le donneur apprendra les gestes et la posture afin de donner un Shiatsu bien-être sur le dos et l'arrière des jambes: par des pressions avec la paume des mains, des étirements, des frottements énergétiques et des vibrations. - 18 minutes -

Echange entre le duo receveur et donneur afin que chacun apprenne les gestes de massage et que chacun reçoive un shiatsu. - 18 minutes -

ATELIER BIEN-ÊTRE "DO IN"



Un moment pour vous, à votre rythme, en respectant votre anatomie, vous permettant progressivement d'acquérir des gestes simples et naturels qui vous donneront la capacité de vous faire du bien en toute autonomie.



C'est une prise de conscience du corps !

Les séances proposées durent 60 minutes pour un groupe de 6 personnes .

- Elles s'articulent en plusieurs temps:

- * Une mise en mouvement du corps par une série de tapotements, frictions et frottements qui permettra de faire circuler le sang et la lymphe.

- * Auto-massage: mains, pieds, trapèzes, ventre, visage permettant un relâchement et une détente mentale et corporelle.

- * Une stimulation de points d'acupuncture " à l'aide des pouces " en fonction du bénéfice à atteindre et de la saison.

- * Un auto-diagnostic des tensions dans le corps: travail d'alignement et focalisation sur le mouvement respiratoire.

- * Étirements des méridiens (circuit énergétique parcourant le corps) appelés " Makko ho" permettant à l'énergie de circuler librement, activant la circulation du sang et de la lymphe, détendant les tissus conjonctifs et relâchant les chaînes musculaires sur l'ensemble du corps.

- **Un travail spécifique sur chaise est proposé en complément - des positions debout et sur tapis de gym -**

MASSAGE DES MAINS ET DES AVANT BRAS

Séance de 20 minutes

Informations et tarifs
Site: sequence-wellness.com

Amandine Venance
Spécialiste en Shiatsu Diplômée
sequencewellness33@gmail.com
06 76 14 13 26

Tarifs Entreprise

Ampuku séance de 20 minutes:

Le forfait est de 70 € TTC:

Il comprends un maximum
de 3 séances de 20 minutes
pour une heure de présence.

Amma Assis séance de 15 minutes:

Le forfait est de TTC:

Il comprends un maximum
de 3 séances de 15 minutes
pour une heure de présence.

Shiatsu séance de 25 minutes:

Le forfait est de 70 € TTC:

Il comprends un maximum
de 2 séances de 25 minutes
pour une heure de présence.

Atelier Do In et Atelier duo Shiatsu 60 minutes:

Le forfait est de 70 € TTC:
Pour un cours collectif de
6 personnes maximum.

Le forfait est de 70 € TTC:
Apprendre a donner un shiatsu de 2
minutes : un donneur et un receveur
personnes maximum , 2 tatamis.

