

PRESTATIONS & TARIFS 2020/2021

AMMA
RELAX

EN CABINET À SAINT BENOÎT

MASSAGES DÉCOUVERTE



Amma Assis

Massage sur chaise ergonomique qui stimule des points d'acupression à travers les vêtements. Ce massage est à la fois relaxant et tonifiant.

25 min : 25€



Réflexologie plantaire

Technique de pétrissage et de stimulation sur points réflexes, ce massage de la voûte plantaire contribue à une meilleure circulation sanguine et une souplesse accrue des articulations. Les manœuvres à la fois douces et ciblées dynamisent l'organisme, harmonisent les fonctions vitales, libèrent les tensions nerveuses et activent le système lymphatique pour un bien être global.

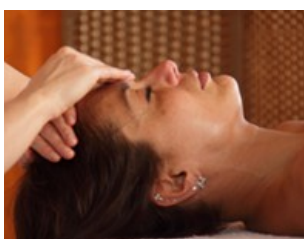
25 min : 25 € / 50 min : 45 €



Spécial Dos à l'huile

Ce massage est principalement axé sur le dos, le cou et le cuir chevelu. La technique de massage basée sur la détente musculaire alliée aux huiles essentielles contribueront à diminuer les tensions du dos et vous apporteront une sensation de bien être.

30 min : 30 €



Tête, nuque, trapèzes

Le massage de la tête prodigue une meilleure circulation du sang et une bonne oxygénation de l'organisme. Cette séance utilise la technique de pétrissage et acupression sur trapèzes, nuque, crâne et visage. Cette approche permet de relâcher pression mentale et tensions musculaires, et procure apaisement et détente.

25 min : 25 €

DÉTENTE PROFONDE

Massage suédois



Massage à l'huile dynamique visant à dissoudre les tensions musculaires, à équilibrer et dynamiser l'organisme. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique ainsi que l'élimination des toxines. Il alterne douceur et fermeté, c'est un massage idéal pour les sportifs ou les personnes ayant beaucoup de nœuds musculaires.

Relaxant aux huiles essentielles	1 h	60 €	Spécifique 3 parties du corps au choix
	1h15	70 €	Bon plan ! Prenez 1 massage par mois et bénéficiez de votre massage à 65 €
	1h45	95 €	Bon plan ! Prenez 1 massage par mois et bénéficiez de votre massage à 90 €

LES SPÉCIFIQUES

Shiatsu (acupression sur futon)



Le shiatsu est une technique d'acupression d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé. Cette méthode vise à rétablir la circulation de l'énergie vitale, le Qi, dans les zones du corps là où elle est soit en manque, soit en excès.

Il se pratique en exerçant une pression plus ou moins forte avec les pouces et les doigts, mais aussi avec les paumes, les poings et les coudes sur des points précis, situés le long des méridiens. Ce massage se pratique à travers les vêtements. Il redonne tonus et vitalité.

1h15 : 70 €

Chi Nei Tsang (massage du ventre)



Parce que notre ventre est un "deuxième cerveau", il convient d'en prendre soin. Siège de nos émotions, réceptacle de nos souvenirs, notre ventre est le reflet de notre état psychique.

Les Anciens, Taoistes, Chinois et Indiens l'avaient déjà compris, attribuant au ventre le statut de siège de la Vie. Le but de ce massage est de dissoudre les points de tension.

Ce massage nécessite un programme alimentaire adapté durant 5 jours avant le soin.

1h : 65 €

LES FORMULES

☯ Suédois 1H + 25 min pieds : 80 €

☯ « MOI » bien-être : 190 €

Multi techniques/ recevez 4 séances dans le mois :

- suédois 1H15,
- suédois 1H,
- réflexologie plantaire 45 min,
- 1 spécifique dos, 30 min

LES BONS CADEAUX

Offrez un massage pour manifester votre attention à vos proches. Choisissez la prestation ou offrez la valeur de votre choix. Prestations en cabinet ou à domicile.

Pour plus d'informations, merci de me contacter

LES ATELIERS

Matinée Bien-être 4H

(exercices de relaxation / massage suédois / repas végétarien)

Cette matinée est axée sur l'apprentissage d'exercices de relaxations basés sur :

- ☯ la décontraction musculaire de manière consciente,
- ☯ différentes techniques de respiration,
- ☯ la visualisation,
- ☯ l'équilibre.

L'ensemble de ces exercices vous serviront au quotidien pour garder une attitude intérieure sereine ainsi qu'une meilleure gestion du stress.

Suite à ce travail intérieur, vous recevrez un massage suédois aux huiles essentielles.

Et pour terminer cette matinée, un repas végétarien vous sera servi.

En SOLO : 9h / 13h : 140 € (inclus massage de 1H15)

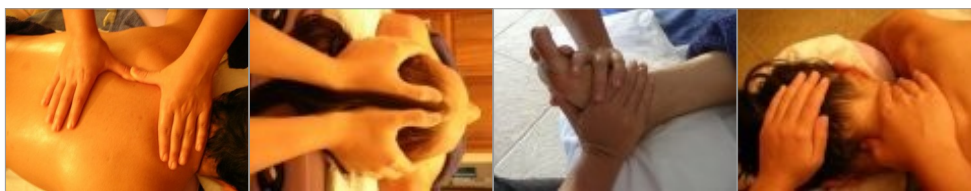
En DUO : 9h / 14h : 130 €/pers. (inclus massage de 1H)



LES FORMATIONS

Formation « les bases du massage à l'huile »

En toute convivialité, apprenez le massage relaxant à l'huile, avec votre conjoint(e), famille, amis. La formation s'étale **sur une journée**, le support de formation est fourni.



Contenu de la formation :

☞ attitude & philosophie du praticien,

☞ les huiles, le matériel,

☞ échauffement, méditation,

☞ apprentissage des techniques de base : dos, nuque, pieds & tête.

140 € / pers. (minimum 2 personnes)

ou 165 € journée de formation + 1/2 journée de révision & perfectionnement

Faite votre groupe ! 130 € / pers. (4 pers.)

À L'EXTÉRIEUR

MASSAGES EN ÉVÉNEMENTIELS, ENTREPRISES

Petite ou grande entreprise, Comité d'Entreprise, entreprises d'événementiels ou particuliers organisant un événement (mariage etc.), n'hésitez pas à nous contacter !

Le massage assis, conçu pour animer et rendre les gens heureux, participera à la réussite de vos entreprises. À partir de 10 personnes, nous pourrons nous adapter à votre cahier des charges. Sous l'enseigne **Massage Entreprises Réunion**, nous disposons d'une équipe de praticiens pouvant assurer jusqu'à 200 massages/jour !

Pour plus d'informations et demande de devis, merci de me contacter

MISP (*Massage In Schools Programme*)

Le programme de massage dans les écoles est un outil facile, rapide et efficace pour améliorer la qualité de vie de l'enfant en classe.

En 1999, Mia Elmsäter et Sylvie Héту, issues du monde de l'éducation, instaurent un programme de massage, le MISP (*Massage In Schools Programme*), qui s'adresse aux élèves de 4 à 12 ans. Ce programme est d'abord mis en application dans les écoles du Royaume-Uni, où il obtient un franc succès. Aujourd'hui, il est pratiqué dans plus de 1300 écoles dans le monde. L'apprentissage de ce programme se décompose en 5 séances de 30 min.

Formée par Sylvie HETU, co-fondatrice du MISP, je suis instructrice certifiée. Je propose mes services aux établissements scolaires ou lieux d'accueil pour enfants.

Pour plus d'informations et demande de devis, merci de me contacter

LE CABINET À SAINT BENOÎT

Dans un écrin de verdure, vous bénéficierez de votre massage tout en vous laissant bercer par le doux chant de la rivière.

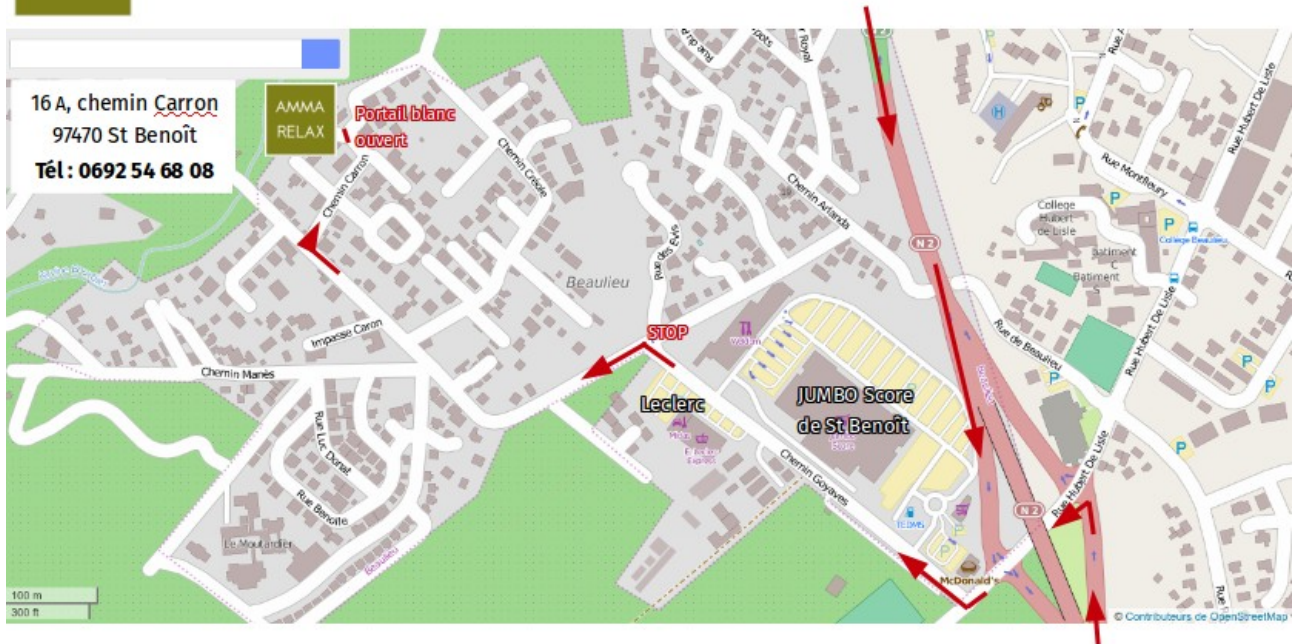
Un espace aménagé propice à la détente, qui laisse libre cours à la rêverie et au repos.



AMMA
RELAX

PLAN D'ACCÈS

En venant du nord, sur la N2,
prendre la sortie "Bethléem, centre commercial"



En venant du sud ou des Plaines, sur la N2,
prendre la sortie "Bethléem, centre commercial"

Biographie - Karen CHANE THO WOR

Un des éléments de mon questionnement aujourd'hui se situe autour du Toucher et de son impact dans la vie au quotidien, ainsi que son inspiration créative. Le Toucher propose un rapport à soi et à l'autre qui transcende la vie de tous les jours.

Praticienne depuis 2004 dans le domaine du bien-être, j'ai débuté avec le Massage assis grâce aux enseignements de Tony Neuman, expert international en acupression. La découverte de cette technique, mais aussi et surtout la rencontre avec ce Maître, m'ont permis de prendre conscience de ma passion pour le Toucher structuré, que timidement je n'osais approcher.

Puis très vite, la grande aventure a démarré. Après avoir créé ma société en 2004, j'ai fait mes premiers pas avec le massage assis que je pratiquais dans les entreprises. Rapidement, à la demande de ma clientèle qui souhaitait des prestations plus longues, je décide de me former durant 2 ans auprès du Collège de Naturopathie André Lafon à La Réunion. J'y apprends la réflexologie plantaire, le shiatsu et le massage thaï.



En 2006, j'entreprends un voyage en Inde. Je suis formée au massage ayurvédique à Rishikesh et au massage tibétain à Dharamsala. En 2007, durant un voyage en Thaïlande, j'apprends et pratique la méditation au temple Doi Suthep, à Chiang Mai. En 2009, je valide un diplôme universitaire en Écoute structurée et gestion des conflits, persuadée que cette technique est un complément dans mon approche du Toucher.

De 2013 à 2015, je crée avec mes collègues l'association Relax & Compagnie. Située au Parc du Colosse à Saint-André, le local de l'association reçoit le public et se donne comme mission l'accessibilité du massage bien-être pour tous.

En 2014, je me forme au Chi Nei Tsang, technique de massages du ventre (CNR André Lafon) et je perfectionne le massage suédois avec Cédric Trouchet, massothérapeute formé au Québec. Cette même année, suite à la demande du lycée Bel Air de Ste Suzanne, j'interviens auprès d'élèves volontaires pour des cours de relaxation. Et régulièrement depuis 2016, au lycée de Sarda Garriga à St André.

2015, je participe à la formation MISP à Paris, avec Sylvie HÉTU, co-fondatrice du *Massage In Schools Programme*. Ce programme permet aux enfants de se masser entre eux, et d'instaurer cette pratique en milieu scolaire. Depuis 3 ans, à la maternelle de Bois de Couleurs à Bras Panon, j'instaure ce programme MIPS.

Je suis également formée cette même année, grâce au Dr. Ilona Boniwell au programme SPARK, gestion du stress et psychologie positive, destiné aux collégiens.

Depuis 2016, je propose dans mon cabinet sur Saint Benoît, dans un magnifique lieu propice à la détente, des séances de massage bien-être personnalisées.

Entourée par la nature, je suis dans mon élément pour offrir une qualité d'accueil, d'écoute et de bienveillance, indispensable pour une séance de massage bénéfique.