

Document d'information
sur les services de massothérapie du centre *AMMA*
dans le cadre des forfaits kayak de mer/massage offerts par Azimut Aventure Inc.

Le centre de massothérapie *Amma* est une entreprise située en plein cœur du village de Tadoussac et ceint d'un îlot de villégiature idéal pour la détente. Le centre *Amma* propose les techniques de massage suivantes :

- ✧ Massage amma (massage traditionnel japonais)
- ✧ Massage suédois
- ✧ Réflexologie
- ✧ Drainage lymphatique
- ✧ Massage et drainage énergétique

Les séances sont d'une durée pouvant varier de 1 heure à 1 heure 30 et sont effectuées sur table ou sur tatami (tapis traditionnel japonais). Un service de massage sur chaise utilisant la technique du massage amma est également offert.

En collaboration avec **Azimut Aventure Inc.**, le centre de massothérapie *Amma* offre ses services de massothérapie pour les forfaits excursion en kayak de mer et massage. Dans le cadre de ces excursions, les praticiens en massothérapie se déplaceront sur différents sites selon une entente préétablie déterminant le lieu, de même que le type et la durée du massage. Les massages seront effectués sur un tapis de sol installé sur la plate-forme. Un service de massage sur chaise pourra également être offert selon le nombre de clients intéressés sur un même site.

Nos deux praticiens en massothérapie, Lilas Lamontagne et Simon Lamarche, pratiquent depuis plus d'un an chacun dans leurs techniques respectives et sont admis par des associations leur permettant d'émettre des reçus selon la convenance des clients.

Ci-joint, un descriptif sommaire des différents services offerts par le centre de massothérapie *Amma* et des modalités concernant les tarifs.

Centre de massothérapie *AMMA*
(418) 235-8479

CENTRE DE MASSOTHÉRAPIE AMMA ✦ DESCRIPTIF SOMMAIRE DES SERVICES

✦ Description des soins et bienfaits

- ✧ **Massage suédois :** Massage à l'huile avec manœuvres fermes et profondes qui touche principalement muscles, nerfs et ligaments. Il vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel. La technique comporte effleurage, pétrissage, friction, percussion et vibration.
- ✧ **Drainage lymphatique :** Massage doux sans huile qui consiste à faire circuler le liquide lymphatique par des pressions lentes et stratégiques. Ces principaux bienfaits sont de renforcer le système immunitaire, de désintoxiquer l'organisme, d'améliorer la circulation sanguine et de calmer le système nerveux.
- ✧ **Massage et drainage énergétique :** Massage en profondeur qui consiste à libérer les surcharges du méridien de la vessie, situé tout le long de la colonne vertébrale et des jambes. Il se pratique avec les mains ou avec une cuillère chinoise. Ce massage dénoue les tensions du dos, soulage le système nerveux et le fortifie tout en diminuant le niveau de stress.
- ✧ **Réflexologie :** La réflexologie, à la fois stimulante et relaxante, se pratique en exerçant une pression soutenue, avec la pulpe des doigts, sur des points réflexes situés sur les pieds qui correspondent à des organes ou des fonctions organiques. Elle vise à mobiliser les processus d'autogénération du corps; elle peut donc être utilisée à titre de prévention, de relaxation ou comme moyen thérapeutique.
- ✧ **Massage amma :** Une approche énergétique millénaire basée sur les principes des médecines traditionnelles japonaise et chinoise. Il a pour objectif d'éliminer les blocages énergétiques et de prévenir et maintenir la santé en exerçant une série de manœuvres sur 148 points spécifiques situés le long des méridiens, des muscles et des articulations. En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur.
- ✧ **Massage sur chaise :** Massage amma « à la minute » qui se pratique sur une chaise spécialement conçue à cet effet et qui requiert peu d'espace. Ce massage exclut le traitement des jambes, il travaille les épaules, le dos, la nuque, les hanches, les bras, les mains et la tête et il se pratique sur les vêtements.

✦ Modalité des coûts

Matériel et déplacement inclus

- ✧ Massage de 1 heure ➤ 50\$
- ✧ Massage de 1 h 30 ➤ 70\$
- ✧ Massage sur chaise ➤ 1\$/minute (15 ou 20 minutes)