

- Pratique -

- Accessibilité -

Pour toutes personnes excepté celles qui présentent des problèmes cutanés importants.

- Durée -

Une vingtaine de minutes.

- Espace nécessaire -

Un minimum de 8 m².

- Matériel fourni -

Chaise ergonomique.

- Tarif -

Forfait découverte :

45 euros TTC par massage
(intervention pour un minimum
de 4 personnes).

Forfait prévention :

A définir en fonction du nombre
de séances et de participants.

Scannez-moi



www.centre-tiaoli.fr

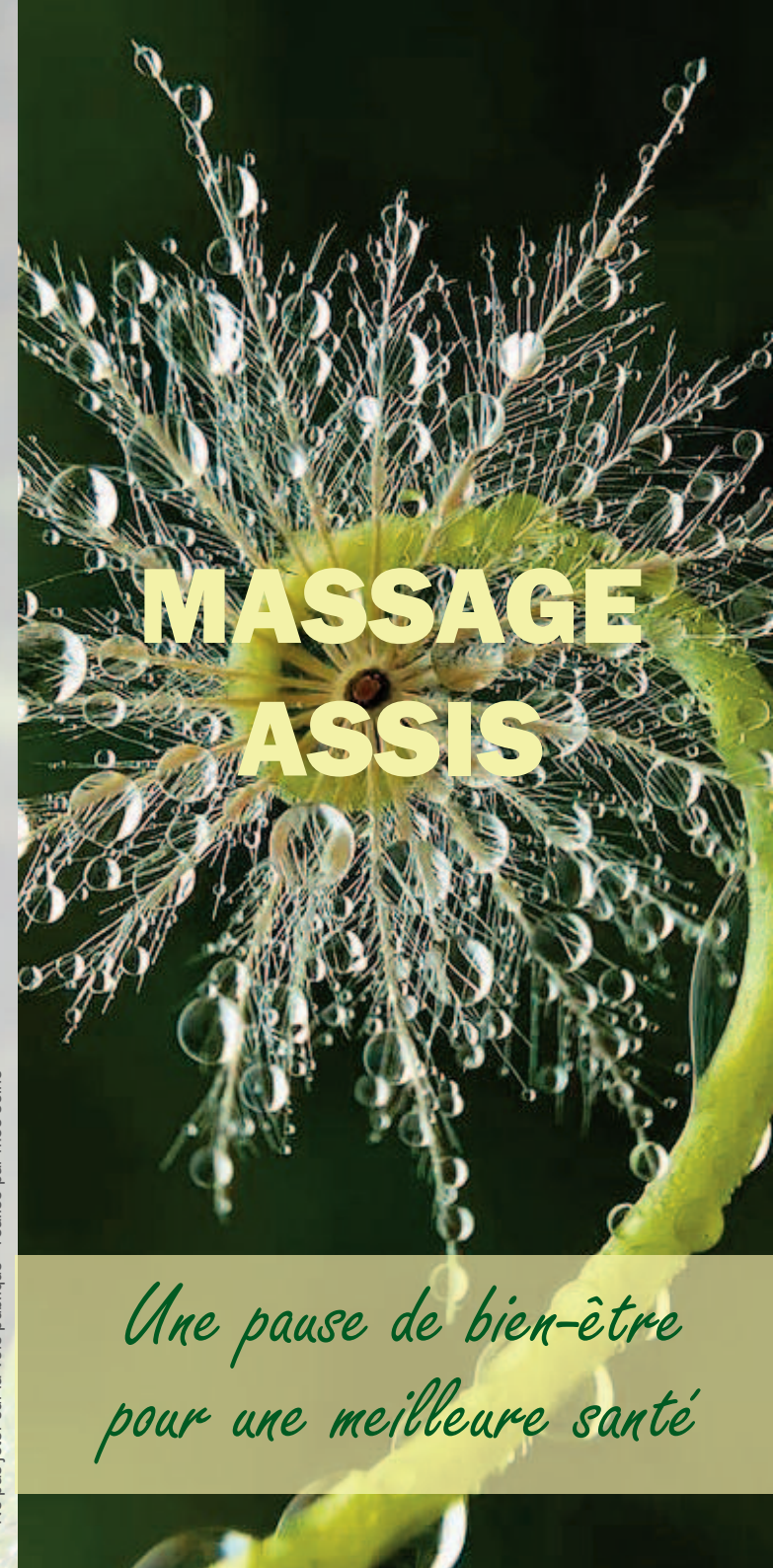


Pascaline Desjardin

07 83 71 77 43

desjardin-mtc@laposte.net
centre-tiaoli.fr

Ne pas jeter sur la voie publique - réalisé par mes soins



MASSAGE ASSIS

*Une pause de bien-être
pour une meilleure santé*

Le zuo tuina ou le massage assis

Le zuo tuina est un massage basé sur la médecine traditionnelle chinoise. Le sujet est **habillé et assis** confortablement sur une chaise ergonomique.



Quels sont ses bienfaits ?



- Ils sont à la fois **immédiats et durables** dans le temps.
- Ils réduisent les troubles musculo-squelettiques (TMC).
- Ils soulagent toutes les zones où s'accumulent les tensions physiques et

psychologiques liées aux différentes postures de travail.

La médecine traditionnelle chinoise démontre qu'un corps souple et un esprit apaisé favorisent une **bonne santé sur le long terme**.



Comment se déroule une séance ?

Elle dure une **vingtaine de minutes** et couvre les parties du corps telles que :

- la tête,
- la nuque,
- les trapèzes,
- les épaules,
- le dos,
- les bras,
- les mains,
- les doigts.



Le massage agit de deux manières :

- La première, **basée sur le «Yin»** est **relaxante** et consacrée à la détente.

Elle favorise :

- le relâchement,
- le soulagement,
- la disparition de toutes les tensions.

Un apaisement de l'esprit procure une profonde sensation de relaxation.

- La seconde, **basée sur le «Yang»** est **tonifiante et régénérante**.

Elle favorise :

- la circulation sanguine,
- le transfert d'énergies.



Le massage ZUO TUINA procure un bien-être immédiat grâce à :

- la revitalisation,
- l'assouplissement des articulations,
- l'autorégulation pour l'ensemble de l'organisme,
- l'accroissement de la concentration,
- la réduction significative du stress et des risques de Burn-out,
- une meilleure qualité de vie.



Indirectement, il **améliore le comportement relationnel** qui est essentiel au bon fonctionnement d'une entreprise.