



RELAXATION INDIENNE DU CRANE

La relaxation du crâne ou CHAMPI est une pratique traditionnelle et familiale qui existe en Inde depuis des millénaires et qui est très appréciée de ses adeptes.

Le praticien exerce des pressions sur des points précis du crâne mais également du cou et des épaules.

Cette technique favorise considérablement le lâcher-prise.

LES BIENFAITS

- Lutte contre le stress (effet relaxant)
- Réduit la fatigue (effet stimulant)
- Soulage les tensions musculaires (cou, épaules), les migraines occasionnelles, la fatigue oculaire
- Stimule la circulation sanguine, le système lymphatique
- Meilleure élimination des eaux (travail du méridien de la vessie), détoxifiant
- Amélioration du sommeil, de la tension sanguine et nerveuse, de la concentration
- Calme les enfants hyperactifs

.....

DEROULEMENT

Le champi est reçu assis (chaise ergonomique comme pour le amma assis) Vous restez habillé.