



Amandine Pellizzari - TYM AMANDINE

Siret : 819 250 218 00016

6 rue du pallet 43000 Le Puy en Velay

24 rue Raisin, 42000 Saint-Étienne

Tel : 04 71 02 81 94 - 06 15 86 36 17

contact@tym-amandine.com / www.tym-amandine.com

   TYMAMANDINE

Massage Ostéothaï

Réflexologie plantaire Thaï - Deep tissue / sportif

Séances individuelles

Ateliers de groupes - Formations

Animations bien-être - événementiel

(1h30 - ½ journée - journée)

FORMULE UN TEMPS POUR SOI :

Relaxation & étirements (intervention de 1h30)

« Une pratique à inviter régulièrement pour des effets durables au quotidien, ou à insérer lors d'un événement autour du bien-être. »

Thématique :

Réveiller l'ancrage, l'aisance et la mobilité corporelle dans nos corps par les pratiques au sol en conscience accompagnées de la respiration et de visualisations.*

- Relaxation, étirements, respiration, et mouvements issus du yoga du chi qong, auto massages...

*Pratiques au sol sur des tapis de yoga

Tarifs :

- **Groupes** (en fonction des capacités d'accueil du lieu et du matériel mis à disposition) jusqu'à 15 participants : 180 Euros

- **Tarifs préférentiels entreprises pour un engagement sur plusieurs séances:**

-10% pour des RDV tous les Trimestres ou 4 RDV sur 1 an

-20% pour des RDV tous les mois ou 12 RDV sur 1 an

-30% pour des RDV toutes les semaines avec un minimum de 3 mois d'engagement renouvelable.

>Pour toutes les interventions : Coût de déplacement au delà de 50km A/R autour du Puy en Velay : +0,57 cts / km

www.tym-amandine.com

© TYM Amandine 2020



FORMULE EN CONSCIENCE :

Relaxation et conscience corporelle (1/2 journée de 3h30 avec une pause)

« Une 1/2 journée pour acquérir par la pratique, des réflexes d'aide à la gestion du stress au quotidien. »

Thématique :

Se recentrer sur son corps et sa respiration pour développer une plus grande présence à soi, incarner l'instant présent, assouplir le corps, et introduire le lien à l'autre par le toucher*:

- Relaxation, respiration, mouvements issus du Yoga et du chi qong, auto massage, courts massages simples en binôme, jeux autour de la confiance et du lâcher prise.

* Pratiques au sol sur des tapis de yoga, debout, sur chaise...

Tarifs :

- Min. 4 participants : 90 Euros / participant
- Groupes au delà de 4 personnes (en fonction des capacités d'accueil du lieu et du matériel mis à disposition) jusqu'à 15 participants : 500 Euros la 1/2 journée

FORMULE SE RELIER :

L'art du toucher pour tous : (Journée de 7h)

« Une journée complète en immersion pratico-pratique autour du corps comme une bulle de détente pour aider au développement d'une meilleure attitude face à la gestion du stress et des conflits au quotidien. »

Thématique :

Redonner au sens du toucher sa place dans le relationnel et le redécouvrir comme une aide à la communication avec l'autre dans les différents domaines de sa vie: développer la sensorialité pour plus de présence à soi et à l'autre en revenant au corps.

Petits exercices pratiques en groupe ou en binôme autour du toucher, massages et auto massages simples avec ou sans huile, mouvements issus du yoga et du chi expression.

*Pratiques au sol sur des tapis de yoga, debout, sur chaise, massages au sol sur futon et sur tables de massage.

Tarifs :

- Min. 4 participants (nombre de participants pairs souhaités) : 140 Euros / participant
- Groupe de 8 personnes: 850 Euros la journée
- Au delà de 8 personnes et jusqu'à 12 personnes max (en fonction du lieu d'accueil et du matériel à disposition) : sur devis

www.tym-amandine.com

© TYM Amandine 2020