



## Les mains sur le coeur



Je propose des activités autour du massage à destination des personnes âgées en structure ou en logement autonome.

N'hésitez pas à me contacter pour échanger sur vos besoins. Je peux proposer une prestation découverte de 30 minutes : massage japonais des mains.

Anna Le Blaye, les mains sur le coeur,  
Talensac, à l'Ouest de Rennes  
[contact@lesmainssurlecoeur.fr](mailto:contact@lesmainssurlecoeur.fr)  
06 84 43 96 66

***Faites rimer l'avancée en  
âge et bien-être !***

### Massage japonais des mains

Teno Anma , signifie littéralement "calmer avec les mains". Ce massage est effectué sur l'avant bras et la main (paume et dos). Le massage va durer une dizaine de minutes (30 minutes dans sa version complète)



Ce massage va permettre un travail sur les articulations et les muscles de la main afin de soulager cette zone du corps très sollicitée au quotidien et ainsi favoriser le bien-être et la détente

#### **Individuel**

Recevoir le massage japonais des mains (10 minutes ou 30 minutes par personne, durée sur site 1h)

#### **Collectif**

Apprendre l'auto-massage japonais des mains (1h, 10 personnes maximum)

*60 minutes .... à partir de 60,00€ TTC, plus les frais de déplacement, si plus de 10 km depuis Talensac, mise à disposition d'un espace gratuitement, sinon le prix de la location de la salle inclus dans le prix de ma prestation pour me garantir minimum 60 euros de l'heure.*