

Praticienne Janzu

Émilie Saugues
43170 Grèzes

Tél : +33 6 63 964 954

email : millyrelaxation@gmail.com

Le/ /.....

OBJET : demande d'avis médical de non contre-indication à la pratique du JANZU.

Définition et description d'une séance de JANZU.

Séance de JANZU

La non contre-indication est demandée pour le receveur.

Environ 40 min dans une eau dont la température est située **entre 29°C et 34°C** à la Piscine de

La personne qui reçoit la séance (*le receveur*) est munie d'un pince-nez et de flotteurs (*chevilles, autres si nécessaires*). Elle sera mise en mouvement de façon cyclique et rythmée, douce et naturelle, sans manipulation particulière.

La praticienne Janzu (*le donneur*) initie un mouvement qui entraîne le corps du receveur telle une algue.

Le receveur est passif et a les yeux fermés tout le long. Aucun effort de sa part, on lui demande de ne rien faire.

Le donneur s'adapte au receveur et l'accompagne dans une détente adaptée aux réponses du corps du receveur. **La séance inclut des passages sous l'eau.** Des immersions de quelques secondes. Le donneur s'adapte au souffle du receveur et l'entraîne à passer sous la surface de l'eau, en expiration ou en fin d'inspiration, puis sur l'eau, puis sous l'eau, puis sur l'eau etc.

Certaines séances ne comportent pas d'immersion, mais le Janzu, par définition, invite à l'immersion.

Vous remerciant de votre retour et pour faire valoir ce que de droit.

Je vous adresse mes salutations les plus respectueuses.