

Massage Amma Assis

15 minutes pour retrouver bien-être,
forme et relâcher les tensions

- Relaxer tout en dynamisant
- Libérer les tensions musculaires, effacer les fatigues physiques et intellectuelles
- Redonner tonus et vitalité
- Réduire le stress
- Améliorer la performance, la réussite, la motivation, la concentration et la créativité
- Améliorer la posture

« **Amma** » signifie « calmer par le toucher ».

Idéal pour une pause revitalisante en entreprise, c'est une méthode de détente corporelle et mentale selon un art traditionnel japonais d'acupression.

Le massage Amma assis se pratique, sans huile, à l'aide d'une chaise ergonomique et à travers les vêtements sur le dos, les hanches, la nuque, les bras, les mains et la tête (zones soumises au stress).

Plébiscité pour sa simplicité de mise en place et ses bienfaits immédiats, le collaborateur ressentira immédiatement une sensation de calme, de bien-être ainsi qu'une impression de tonus et de vitalité retrouvée.

Étudié pour dynamiser et ne pas endormir, le massage Amma assis permet d'améliorer la productivité.

Afin de prolonger les effets, il est conseillé de faire ce massage régulièrement (environ 1 fois tous les 2 mois).

Durée : 15 min par participant pour relâcher les tensions

Public : Tout public

Besoins techniques : Mise à disposition d'un espace de minimum 5m² au sein de l'entreprise