AMMA ASSIS



D'où vient le Amma Assis ?

Le massage Amma qui signifie « calmer par le toucher » nous vient du Japon il y a 1300 ans environ. Il est à l'origine des formes d'acupression modernes telles que le Shiatsu et vise à stimuler les systèmes d'auto-guérison du corps. Le massage Amma Assis tel qu'on le pratique aujourd'hui a été popularisé par David Palmer aux États-Unis dans les années 1980.



Déroulement du massage

Ce massage dure entre 10 et 30 minutes et se pratique sans huile sur une personne habillée et confortablement assise sur une chaise ergonomique. D'une courte durée et prenant peu d'espace, il est ainsi très facile à mettre en place en entreprise.

C'est un massage énergétique suivant les méridiens du corps. Il se focalise sur les douleurs liées au travail, qu'elles soient dues au stress ou au manque de mouvements. Ainsi sont massés le crâne, la nuque, le dos, les bras, les mains, les hanches, le sacrum et les cuisses (le protocole et la tonicité sont adaptés au souhait du client). Le Amma assis que je propose est issu de l'enseignement de Xavier Court.

Ce massage est efficace en une fois et ses effets se ressentent sur le long terme quand il est pratiqué régulièrement.

Contre-indications et précautions à prendre : grossesse, pathologie lourdes, sciatiques et lumbagos importants, problèmes de peau et fièvre.

Les bienfaits pour les collaborateurs et les avantages pour l'entreprise :

- Détente physique et nerveuse
- Relaxation mentale, diminution du stress
- Diminution des douleurs dorsales et des maux de tête
- Favorise la circulation de l'énergie dans le corps
- Dynamisation
- Offre une meilleure qualité de sommeil
- Élimination des toxines
- Prévention des RPS et réduction des TMS
- Gain d'attention, de productivité et de bonne humeur
- Bien-être au travail
- Diminution du taux d'absentéisme
- Développe la marque employeur

INFOS PRATIQUES

Devis

Établis sur mesure avec vous, selon votre projet.

Distance maximum

40km

Types d'interventions :

Régulière, sur l'année à votre convenance.

Ponctuelle, pour des journées bien-être/QVT ou pour des événements.

Durée de l'intervention :

- ½ journée minimum
- 2 jours de suite maximum

Déroulement d'une séance :

1 • Anamnèse
Questions sur les attentes, les zones douloureuses, la santé.

2 • Massage (10 à 20min)
Dos, bras, nuque, crâne.

3 • Conseils potentiels

Mes atouts :

- J'interviens avec tout le matériel nécessaire.
- Je vous accompagne dans toute la démarche.
- Je sais adapter le massage selon les préférences.

A prévoir par l'entreprise :

- Définir votre budget pour la mise en place des massages.
- Prévoir une pièce pour les séances.
- Présenter le projet aux employés.
- Définir le nombre de collaborateurs intéressés.
- Déterminer la durée de l'intervention.

CONTACT

Tristan Chauvigné
19 Place de la Mairie, Tigné
49540 Lys-Haut-Layon
06 82 68 61 96
letempsdunencens@gmail.com
https://www.letempsdunencens.fr

SIRET : 915 175 863 00017