



MASSAGE ASSIS EN ENTREPRISE – AMMA

Ancêtre du shiatsu, le massage Amma assis est une technique de relaxation tout droit venue d'Asie, qui permet de rééquilibrer les énergies du corps. Il est issu de la médecine chinoise « An Mo » qui signifie « calmer par le toucher ». Praticué sur une chaise ergonomique, ce massage est une méthode de détente et de relaxation. Cette pratique est un bon moyen pour lutter contre le stress.

Durée d'intervention :

- ½ journée ou 1 journée

Durée de consultation :

- 20 à 30 min par patient

Accessibilité :

- Cette prestation peut être adaptée à tout le personnel quel que soit son handicap, même les personnes en fauteuil roulant, dans ce cas, la chaise ergonomique ne sera pas utilisée et on adaptera les pratiques de massage.

OBJECTIFS



- Diminuer la pression et le stress pour redonner vitalité et concentration avec un état d'esprit plus positif.

BIENFAITS



- Diminuer les tensions musculaires permettant ainsi de :
 - Ralentir le rythme cardiaque
 - Améliorer la circulation sanguine et lymphatique
 - Débloquer les tensions liées au stress
 - Dynamiser le cerveau et améliorer la concentration.
- Relaxer, détendre et redynamiser le corps et l'esprit.

CONTACT :

*France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*



Nos atouts :

- Nous intervenons avec tout le matériel nécessaire : chaise ergonomique, serviettes, huiles bio, accessoires de détente...
- Nous nous occupons de la communication auprès de vos salariés : une affiche pour informer de la venue d'un praticien en massage assis et une fiche d'inscription.
- La praticienne est certifiée de l'Institut de Thérapies Holistiques Cassiopée.

DEROULEMENT D'UNE SÉANCE

1 - Anamnèse :

Questionnement sur les attentes, les zones sensibles ou douloureuses, les antécédents et l'état de santé général.

2- Massage en 2 phases :

Une partie relaxante et une partie tonifiante.

3- Conseils

TYPES D'INTERVENTION

- **Intervention de manière ponctuelle :**
 - une demi-journée ou une journée en consultations
 - ou sous forme d'atelier lors d'une journée bien-être par exemple
- **Intervention régulière :**
Sous forme de contrat trimestriel ou annuel.

CONTACT :

*France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*