

Massage assis

Pour le bien-être en entreprise



Renseignements et tarifs

TIOUA

0479/86.58.08

tioua@yahoo.com

www.tioua.com

www.facebook.com/tiouappy

Massage assis

Pour le bien-être en entreprise

LE MASSAGE AMMA, C'EST QUOI ?

Le massage Amma est une approche énergétique millénaire basée sur des principes de médecines traditionnelles chinoise et japonaise. Il est le fondement de toutes les formes d'acupression, y compris le Shiatsu moderne, plus populaire en Occident.

L'objectif principal du massage Amma est de restaurer un état de bien-être sur tous les plans, et améliorer notre qualité de vie.

C'est une approche globale, une méthode de détente corporelle et mentale.

Son effet apaisant et énergisant convient à un très large public.

Ce massage contribue à diminuer la nervosité et soulage le stress. Il prévient les risques psychosociaux et réduit les troubles musculaires.

Pourquoi en société ?

Il répond parfaitement à nos conditions de vie d'hommes et de femmes affairés.

En étant **pratiqué sur le lieu de travail**, le massage est rendu **accessible au plus grand nombre, évitant les problèmes de déplacements.**

Depuis les années 80, l'intérêt de masser le personnel au bureau, a été démontré.

Cela **offre un gain d'attention, de productivité et de bonne humeur** au sein de la société.

L'organisation de journées massage est également une démarche concrète visant la bonne santé des collaborateurs d'une entreprise.

Quels sont ses bienfaits ?

- Active la circulation de l'énergie dans le corps
- Action immédiate sur le patient
- Sensation générale de relaxation, de repos physique et mentale
- Elimine le stress, la fatigue, les tensions et les douleurs musculaires
- Favorise l'épanouissement collectif et individuel
- Bien-être général complet
- Meilleur rendement dans ce que l'on fait



Y'a-t-il des contraintes ?

On peut dire du Amma que c'est un **massage express** vu qu'il prend très peu de temps.

Nul besoin de se déshabiller ou de prendre une douche après la séance.

La personne massée obtient un profond sentiment de relâchement en quelques minutes.

En bref, aucune contrainte et un résultat instantané !



Massage assis

Pour le bien-être en entreprise

En pratique

La personne massée est confortablement installée sur une chaise ergonomique. Le massage cible le dos, les hanches, la nuque, les bras, les mains et la tête. Il s'exerce selon un enchaînement précis et rythmé de pressions, percussions, vibrations, tapotements et effleurages, en 20 minutes seulement. Les zones de tension sont identifiées pour être soulagées et corrigées.

Conclusion

Le massage Amma est une technique de toucher qui se pratique sans huile, en position assise, sur une personne habillée. Il aide à diminuer les tensions et procure à la fois une profonde décontraction corporelle, une sérénité intérieure et une véritable dynamisation. Dès le massage terminé, le patient peut reprendre son activité avec un regain d'énergie, plus de tonus, une meilleure concentration et une créativité renouvelée.

Très performant, le massage Amma est sans danger, pratique et efficace. Il s'adapte aux besoins de chaque personne s'installant sur la chaise.

Une séance dure 20 minutes et nécessite peu d'espace. Les gens peuvent se succéder toutes les 30 minutes.

C'est un outil idéal pour la gestion du stress en entreprise et la cohésion d'équipe.

Les bénéfices du massage Amma ne sont plus à prouver.

Il participe au maintien d'un esprit sain dans un corps sain, pour un meilleur rendement au travail.



Renseignements et tarifs

TIoua

0479/86.58.08

tioua@yahoo.com

www.tioua.com

www.facebook.com/tiouappy