

Massage assis Amma

Outil idéal pour la gestion du stress et des troubles musculo-squelettiques (TMS)

DESCRIPTIF DE L'ANIMATION

Le massage assis Amma se prête particulièrement bien au cadre professionnel. C'est une technique issue du massage traditionnel japonais qui se pratique en position assise, sur une chaise ergonomique et sur une personne habillée.

Il s'agit d'un enchaînement précis, technique composée de pressions, étirements, percussions et balayages pour soulager rapidement les tensions au niveau de la tête, la nuque, les épaules, le dos, les bras et les mains.

OBJECTIF DE L'ANIMATION

- Procurer une relaxation rapide et complète
- Améliorer la posture et les mouvements pour une meilleure efficacité et une réduction de la fatigue
- Décontracter les muscles et les articulations pour une véritable sensation de soulagement
- Soulager les douleurs et tensions pour réduire les risques de TMS
- Apporter des bienfaits durables au dos, aux cervicales et aux bras
- Relâcher les tensions et gagner en apaisement, relaxation et énergie
- Bénéficier d'un moment apaisant, de détente dédié à soi et à son bien-être.
- Offrir une pause bien-être avec de réels bienfaits.



TOUS PUBLICS

FORMATS DISPONIBLES

Séance de 15 à 20 minutes par personne

Prestations :

- 1/2 jour (3h30)
- 1 journée (6h) pause de 2H
- pause déjeuner (2h)



Ensemble des
collaborateurs



Plusieurs formats
possibles



Présentiel



Jusqu'à 18
personnes