

FAIRE UNE PAUSE AMMA ASSIS

QU'EST-CE QUE C'EST?

Issu des massages traditionnels chinois, à l'origine du shiatsu, le amma a été introduit au Japon il y a 1 300 ans. Dans les années 1980, le massothérapeute américain David Palmer, spécialiste du Amma assis proposa aux salariés des grandes entreprises américaines , dont le géant de l'informatique APPLE, la possibilité d'être massé sur leur lieu de travail. Actuellement la majorité des entreprises en Amérique et Asie proposent ce type de massage.

Il se pratique habillé, pendant 15 minutes, confortablement installé sur une chaise réglable, spécialement conçue, pour stimuler le corps, au niveau du dos, des épaules, de la nuque, de la tête, des bras et des mains.

Nous nous déplaçons dans votre entreprise pour pratiquer ce type d'activité.

LES BIENFAITS

Il stimule le corps, dos, épaules, nuque, tête, bras et mains par des étirements, vibrations, rotations, percussions, pétrissages, mobilisations et pressions des pouces sur les méridiens d'acupuncture.

Il sécurise ceux qui se font masser pour la première fois.

Il stimule les mécanismes d'autorégulation du corps.

Il permet de baisser les tensions neuromusculaires causées par une posture prolongée, station debout ou assis devant l'ordinateur.

Il soulage les douleurs au niveau du dos, de la nuque et des membres supérieurs.

Il entraîne une profonde détente pendant la séance.

Il procure du bien-être et permet de se reconnecter avec soi-même, avec son corps, avec son environnement.

Il permet de se redynamiser et de ressentir, à l'issue de la séance, une énergie nouvelle qui n'est plus celle du stress

MODALITES D'ORGANISATION

DURÉE

Un massage de 15 minutes, plus 5 minutes d'accueil et de questions-réponses par personne.

LIEU

Un espace de quelques mètres carrés suffit.

PRÉCAUTIONS

Les personnes enceintes ne peuvent pas être massées en technique d'acupression.

TENUE

Habillée, sans consignes particulières.

AMBIANCE

Si vous le désirez, le praticien vous propose une ambiance musicale relaxante et des arômes d'huiles essentielles.

HYGIÈNE

Nous utilisons pour nos mains un produit anti-bactérien avant chaque massage. La protection de tête est remplacée à chaque massage.

NOTRE FORMATION

Nous avons suivi un enseignement théorique et pratique approfondi, sanctionné par une certification professionnelle.