

## Les séances individuelles : 30 minutes par personne

*Parce qu'un salarié heureux est un salarié qui travaille mieux.*

### Le massage AMMA assis :

Une méthode japonaise pour se détendre et se libérer du stress.

Un temps court pour un maximum de détente, le massage AMMA assis permet d'apaiser avec les mains le salarié. Il se reçoit avec vêtement sur une chaise ergonomique.

Cette technique favorise une profonde détente du dos, de la nuque et des bras, zones d'accumulation du stress.

Ce massage s'est fait connaître dans les années 1980 en occident notamment aux États-Unis où il a été introduit dans les entreprises (Apple, par exemple) comme moyen de récupération face au stress.

Aujourd'hui, le stress et la fatigue liés au travail se sont généralisés.

Les entreprises sont de plus en plus à l'écoute de leurs salariés quant à leur bien-être au travail et cherchent à réduire de manière significative les risques psychosociaux.

Le massage AMMA assis est une réponse à ces besoins et offre des avantages concrets aux entreprises.

### Les avantages du massage AMMA assis :

- **Un massage court pour un maximum de détente :**

La prestation dure environ 30 minutes par personne. Le salarié choisit l'horaire qui lui convient durant sa journée de travail. Ainsi, il ne quitte son poste de travail que pour un laps de temps réduit et bénéficie d'un grand moment de détente sur place.

- **Un massage efficace :**

Relaxant puis tonifiant, le rythme spécifique de cette technique induit également une qualité de détente et de silence propice au ressourcement physique et mental.

- **Un massage sans contrainte logistique :**

Je me déplace dans l'entreprise évitant ainsi toute perte de temps pour les collaborateurs.

Une pièce, si possible aérée, entre 6 et 10 m<sup>2</sup> est seulement nécessaire.

J'apporte mon matériel de travail : chaise ergonomique, têtières jetables, lingettes désinfectantes ...

Les règles sanitaires sont respectées.

- **Des bienfaits pour tous : collaborateurs et managers !**

Mieux gérer son stress & lâcher prise ;

Retrouver son énergie ;

Augmenter son efficacité ;

Moment de ressourcement individuel sans quitter son lieu de travail ;

Faciliter la communication & libérer sa créativité ;

Augmenter la dynamique des équipes.