

Prestation bien-être en entreprise :

Le Amma assis



Présentation :

Le **amma assis** ou « massage assis » est une **méthode de détente corporelle et mentale** selon un art traditionnel japonais d'acupression pratiqué depuis plus de 1300 ans, consistant à « **calmer par le toucher** » et la **solution pour lutter contre le stress, prévenir les risques psycho-sociaux et réduire les troubles musculo-squelettiques en un temps réduit.**

La technique :

Il est composé de pressions, d'étirements, de percussions et balayages visant à soulager les tensions musculaires et nerveuses, à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.

Il se **pratique habillé sur une chaise ergonomique** conçue spécialement à cet effet.

Avantages :

Le amma assis, pouvant très facilement être mis en place sur le lieu de travail, est accessible à toute entreprise :

- Se pratiquant habillé et individuellement, **il préserve l'intimité de chacun** et permet à la personne de lâcher prise plus rapidement.

- Réalisée sur chaise ergonomique fournie par nos soins, cette prestation **ne nécessite qu'un espace de 4 m2** environ. Pas besoin de local spécifique ni d'investissement matériel pour l'entreprise
- Prestation efficace en un temps réduit : en seulement 15 mn, vous permettez à vos collaborateurs ou collègues de se ressourcer.
- Des tarifs accessibles : devis personnalisés en fonction de vos besoins : nombre de participants, intervention en demi-journées, journées ou sur la pause déjeuner, prestation ponctuelle ou régulière...

Le amma assis présente de très nombreux bienfaits :

- Relaxation profonde physique et mentale : détente du corps et de l'esprit et bien-être intérieur :
- Apaisement et détente, évacuation du stress et de la fatigue
- Soulagement des douleurs musculaires : les tensions sont atténuées
- Redynamisation du corps et de l'esprit : l'organisme est revitalisé
- Amélioration de l'oxygénation du corps et de la concentration

Notre offre :

Gratuitement et sans engagement :

- Déplacement au sein de l'entreprise pour présenter la prestation à la direction, au service ressources humaines ou comité d'entreprise et répondre à vos questions
- Démonstration sur une ou 2 personnes
- Devis personnalisé

SARL ELNAZEN

57 Rue du pont bordeau - 45800 SAINT JEAN DE BRAYE - 02 38 86 21 64 - emelbe@bbox.fr

RCS Orléans Siret 79017978200012 Ape : 9602B

www.emelbe-esthetique.com