



Nelly Hargreaves

**LE AMMA ASSIS ET LE BIEN-ÊTRE
DANS VOTRE ENTREPRISE**



Pourquoi introduire le Amma assis dans votre entreprise ?

La technique de relaxation dite du Amma assis est un outil rapide, efficace et économique pour lutter de façon immédiate et durable contre les tensions physiques, le stress et les maux qu'ils engendrent, tels que les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), la fatigue chronique, les problèmes de concentration, l'absentéisme, etc...

Petite histoire du Amma assis :

Le terme Amma qui signifie « calmer par le toucher » vient du Japon. Cette technique de relaxation vieille de 1300 ans a été développée sous sa forme actuelle dans les années 80 par David Palmer. La séance se reçoit habillée sur une chaise ergonomique et dure entre 15 et 20 minutes. Par un enchaînement précis et fluide de techniques variées, toute la partie haute du corps (la tête, les épaules, le dos, les hanches, les bras et les mains) sera stimulée. Cette technique permet de favoriser une bonne relaxation générale tout en vous faisant passer un agréable moment de détente.

Dynamisé et relaxé, vous pouvez reprendre le travail tout de suite après la séance qui dure à peine plus le temps d'une pause-café.

Le Amma assis peut être dispensé à tous, et ce, sous réserve du respect de quelques contre-indications (femmes enceintes, porteurs de pacemaker, personnes souffrant de troubles circulatoires importants, durant un épisode de forte fièvre).



Les avantages pour votre entreprise :

(Re) motivation du personnel
Esprit d'équipe consolidé
Image de l'entreprise dynamisée

Les avantages pour vos salariés :

Une diminution du stress et des tensions physiques et nerveuses. Une diminution des lésions attribuées au travail répétitif. Une augmentation de la concentration, de la créativité et de l'initiative. Une satisfaction d'être pris en considération. Un renforcement de la volonté de participer activement à la réussite de l'entreprise

Mise en place :

Le Amma assis se pratique sur une chaise ergonomique dans le respect total de la personne. Le receveur reste habillé et enlève éventuellement montre et bijoux.
J'interviens avec le matériel nécessaire dans l'entreprise (bureau, salle de réunion, salle de repos, ...) ou sur le lieu de votre choix.
Je m'adapte aux horaires et contraintes de l'entreprise et des salariés.

Fréquence :

Une séance par semaine est idéale ; cependant, avec la régularité, une fois le confort installé, les séances peuvent être plus espacées.

Tarif indicatif :

20€ la séance **unique**

Pour comprendre l'intérêt réel du Amma assis et constater les retombées positives dans votre entreprise, n'hésitez pas à me contacter pour une séance de démonstration au sein même de votre société.

NB : Mes prestations ne sont associées à aucune technique de kinésithérapie, aucune technique médicale ou de gymnastique ré-éducative.

Tél : 06 81 35 60 16
Mail : nelly.hargreaves@icloud.com