



## Qu'est-ce que le massage AMMA ?

C'est une méthode de détente corporelle et mentale. Une solution pour gagner en relaxation, prévenir les risques psychosociaux et réduire les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Le « **massage AMMA assis** » se fait sur siège ergonomique et combine plusieurs techniques corporelles qui s'apparentent au shiatsu : Pression, percussion, vibration, tapotement, effleurage. Toutes ces actions s'effectuent de manière fluide et structurée.

Le massage AMMA assis procure un état de profonde relaxation et de bien-être intérieur en 20 minutes seulement. Il est d'une efficacité remarquable.

La personne qui reçoit le massage AMMA reste habillée, assise confortablement sur la chaise ergonomique.

Le massage est appliqué sur le dos, les hanches, la nuque, les bras, les mains et la tête.

Ce massage se termine par des tapotements pour redynamiser « la/le » massé(e) afin qu'elle/il puisse reprendre son activité.

### Descriptif - Objectif :

Le massage AMMA répond parfaitement aux conditions de vie de notre société, aux besoins de la Femme/Homme moderne, ainsi qu'à une bonne évolution de l'entreprise.

Les TMS représentent un grave problème de santé au travail. Au-delà de la souffrance humaine, ils sont à l'origine de déficits fonctionnels gênant l'activité professionnelle. De ce fait ils constituent un lourd fardeau économique pour l'entreprise : absentéisme, arrêt maladie, ect.

Les TMS regroupent un ensemble d'affections souvent liés à des mouvements répétitifs, du surmenage, des traumatismes répétés, qui touchent les articulations et/ou les muscles et les tendons et parfois les nerfs des membres et de la colonne vertébrale.

*Le cou, les épaules, les poignets et les doigts ainsi que le dos sont les plus fréquemment atteints.*  
Le stress peut-être généré par plusieurs facteurs : Psychiques et/ou physiques en lien avec les mauvaises positions ou à des mêmes gestes répétés.

L'entreprise peut prévenir ces problèmes en permettant à ses employés de bénéficier de tous les bienfaits du massage AMMA.

Après la séance, l'employé est détendu mais assez dynamique pour reprendre son activité. Il travaille donc, dans un meilleur état d'esprit.



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

**Durée :**

Le massage est effectué par une professionnelle ayant plus de 10 ans d'expérience.

La séance dure de 25 à 30 mn pour une seule personne sur un siège ergonomique apporté par nos soins. Une petite salle (5 à 10m<sup>2</sup>) sera nécessaire pour ce temps de relaxation.

Ci-dessous, photo du siège ergonomique utilisé pour la séance.

**Tarif :** 450 € HT (soit 540 € TTC) la ½ journée (3h30) soit 7 massages ou 750 € HT (soit 900 € TTC) la journée complète (7h00) soit 14 massages (+ frais de déplacements éventuels).



**Taux de réussite en 2024 : 100%**