



PROPOSER À SES SALARIÉS UN INSTANT MIEUX-ÊTRE

Massage assis (AMMA / Shiatsu)

Ancestral au Japon, le Massage Assis "AMMA" signifie "calmer par les mains". Il agit sur plusieurs versant notamment musculaire, circulatoire et émotionnel, ceci par 690 katas (pressions, étirements et balayages).

Il se déroule en deux temps : une phase de relaxation, enchaînée par une phase de dynamisation. En 20 minutes (+ ou -), il permet de passer d'un état à un autre et d'être optimum au niveau énergétique.

Utilisé en entreprise pour la prévention du stress ou du mal de dos, sans danger, le Amma requiert peu de temps (celui d'une pause), peu de place, pas d'intimité particulière.

Ce massage se pratique sur une chaise ergonomique et la personne reste habillée.

Je propose un travail de qualité, en profondeur, rapide et efficace, afin d'atteindre l'objectif : gain de productivité

- dynamisme et meilleure concentration des personnels
- harmonie et enthousiasme au sein de l'équipe qui se sent valorisée.

Devis personnalisé à votre demande.

Agnès JEANNOT,
Chamane contemporaine
Thérapeute énergétique, Maître Reiki USUI
Sonothérapeute
Praticienne massage bien-être

