

# MASSAGE AMMA ASSIS EN ENTREPRISE

Le massage Amma assis est une approche globale utilisée comme méthode de prévention et de relaxation.

S'adressant à un très large public, le Amma assis est une technique de massage rapide, pratique et efficace. Il procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps.

Il est notamment utilisée en régulation du stress dans le milieu de l'entreprise pour laquelle il est particulièrement adapté.

Une séquence de massage Amma assis dure environ 20 minutes et se pratique sur une personne assise (sur chaise ergonomique de massage) et habillée.

Le Amma assis est constitué de manoeuvres de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages, données sous forme d'un enchaînement technique et précis.

Le Amma assis est une technique de relaxation, non thérapeutique, non médicale ni paramédicale.



## Joachim CHRETIEN

Praticien Professionnel certifié  
en Massage Bien-être et  
Massage Amma assis

En entreprise et institution  
A domicile

chretienjoachim@gmail.com  
07 84 83 82 92



### Ma démarche :

" Etre à votre écoute et  
m'adapter à votre  
environnement d'entreprise  
pour améliorer votre  
Qualité de Vie au Travail "



## LES BIENFAITS DU AMMA ASSIS

### Les effets physiologiques :

- Favorise la sécrétion des hormones qui activent bien-être et réduction du stress
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Dynamise le corps et améliore la vitalité

### Les effets psychologiques :

- Favorise la relaxation et la détente profonde
- Réduit le niveau de stress, l'anxiété et l'irritabilité nerveuse
- Améliore l'humeur et la concentration
- Favorise une meilleure estime et connaissance de soi

### Les effets bio-mécaniques :

- Préviend les troubles musculo-squelettiques
- Favorise la décontraction et l'assouplissement musculaire
- Améliore l'amplitude de mouvement



Gage de sérieux et de compétence, l'école Xavier Court est la seule en France et en Europe à être recommandée par David Palmer, le "père" du massage assis et inventeur de la chaise ergonomique de massage.

