



MASSAGE AMMA ASSIS

MASSAGE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



WWW.BIEN-ETRE-ENTREPRISE.SHEN-TI.COM

AMMA ASSIS EN ENTREPRISE

• Présentation du Amma Assis

Le Massage Assis ou "Amma Assis" est une technique de massage issue du Shiatsu (Japon) qui se caractérise par de nombreuses **techniques de pressions** avec les pouces, les mains, les coudes mais aussi des étirements, des frictions, des pétrissages, des percussions.

- Le massage assis est tout à fait adapté à la pratique du massage en entreprise puisqu'il se pratique **sur une chaise ergonomique** qui prend très peu de place.
- Il se pratique **par-dessus les vêtements**.
- Ce massage permet un travail spécifique sur les **tensions du dos, de la tête, du cou, des épaules, des bras et des mains**,
- Le Amma Assis contient **une phase de relaxation et ensuite une phase qui dynamise**. Le receveur peut reprendre immédiatement ses activités, avec un esprit détendu et alerte.,
- Durée : **généralement 15 minutes**.



• Informations Pratiques

- Référent au sein de votre entreprise : Nom : Prénom :
- Date de l'intervention :
- Lieu de l'intervention :
- Horaires de l'intervention :
- Durée des séances : 15 minutes
- Nombre de praticien : 2

•Planning de la matinée Amma Assis

Vous pouvez vous inscrire sur l'un des créneaux disponibles sur la fiche ci-dessous.

Merci de noter que si vous arrivez en retard, la séance a l'heure initialement prévue pour ne pas décaler les rendez-vous des personnes qui sont inscrites sur les créneaux suivants.

Horaires	Praticien N°1	Praticien N°2
	Nom et Prénom du salarié	Nom et Prénom du salarié
9h-9h20		
9h20-9h40		
9h40-10h		
10h-10h20		
10h20-10h40		
10h40-11h		
11h-11h20		
11h20-11h40		
11h40-12h		