



## **MASSAGE ASSIS EN ENTREPRISE**

Durée selon vos besoins

### **DESCRIPTIF**

Le massage assis, également connu sous le nom de massage Amma, est une technique de relaxation particulièrement adaptée au milieu professionnel.

Qu'est-ce que le massage assis ?

Le massage assis se pratique sur une chaise ergonomique, permettant aux employés de rester habillés pendant la séance. Il dure généralement entre 15 et 20 minutes et utilise des techniques de pressions, d'étirements et de percussions pour soulager les tensions musculaires, en se concentrant sur les zones souvent soumises au stress, comme le dos, la nuque et les épaules.

### **OBJECTIFS**

Il contribue à diminuer l'excitabilité nerveuse, à soulager du stress et entraîne un état de bien-être général. Une séance de Amma optimise les heures creuses moins productives. C'est la technique d'entreprise par excellence, elle est efficace et se pratique de partout.

### **AVANTAGES POUR LES COLLABORATEURS**

- Réduire les tensions musculaires et aider le corps à se relaxer
- Redonner tonus et vitalité en un minimum de temps
- Limiter les effets négatifs du stress.

### **AVANTAGES POUR LES ENTREPRISES**

- Améliorer la qualité de vie et l'efficacité de vos collaborateurs
- Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) : En soulageant les tensions, le massage assis contribue à la prévention des TMS, réduisant ainsi les coûts liés à l'absentéisme et aux soins médicaux
- Renforcement de l'image de l'entreprise : Proposer des massages assis montre que l'entreprise se soucie du bien-être de ses employés, ce qui peut améliorer son image et sa réputation

**En résumé**, le massage assis en entreprise est une solution efficace pour améliorer le bien-être des collaborateurs tout en favorisant une ambiance de travail positive et productive.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- l'espace massage peut s'organiser dans tout local d'au moins 3 mètres carrés par chaise ergonomique
- des chaises de massage ergonomique sont installées et mises à disposition des personnes présentes par exemple, il est possible de réaliser, 4 massages/heure par intervenant.

## INTERVENANTS

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques éducatives corporels au travail.