

Le amma assis est un massage basé sur les principes des médecines chinoises et japonnaises, pratiqué depuis des millénaires. Le principe est d'agir sur les points d'acupression situés sur les méridiens qui parcourent le corps, et plus précisément le dos, la nuque ou encore les épaules.

Le amma assis se pratique sur une chaise sans déshabillage et a pour objectif de lever les tensions au niveau cervical, dorsal et lombaire. Outre ses effets bénéfiques sur la circulation de l'énergie, ce massage procure un état profond de relaxation et de bien-être en seulement 15-20 minutes. Cette parenthèse est une solution pour lutter contre le stress, prévenir les risques psycho-sociaux et réduire les troubles musculo-squelettiques.

Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs
- Prévenir des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Relaxation

Comment ?

- Assis sur une chaise adapté, sans déshabillage
- Durée : 15 à 20 min./pers. (3-4 pers./h)

