

LE MASSAGE AMMA

Ancêtre du Shiatsu, le Amma (littéralement « calmer avec les mains ») est né au Japon il y a 1300 ans.

La pratique du massage **Amma assis**, quant à elle, a vu le jour aux Etats-Unis en 1983 grâce à David Palmer. Cette technique a permis d'élargir l'exercice du massage qui peut se donner dans des lieux divers, et plus particulièrement sur les lieux de travail.

Le praticien stimule le cuir chevelu, la nuque, les épaules, les bras, les mains, le dos et les hanches par différentes techniques manuelles : pressions, percussions, étirements, « balayages énergétiques », vibrations....

Le Amma active la circulation et redonne tonus et vitalité tout en procurant une agréable détente en 15 minutes.

Il s'agit d'un outil parfaitement adapté aux besoins des entreprises :
- Soit dans le cadre d'une politique de prévention des impacts du stress
- Soit en réduction effective des tensions et des blocages énergétiques

Avantages :

- se pratique sur le lieu de travail
- séances de courte durée avec des résultats rapides
- meilleure ambiance de travail
- améliore la concentration, la vigilance et la productivité
- se reçoit habillé, sur une chaise ergonomique conçue à cet effet.



Avertissement :

Il s'agit d'une technique énergétique de bien-être et de confort, ayant un caractère préventif.

Ce massage n'a pas de but thérapeutique dans le sens médical ou paramédical du terme et ne saurait se substituer à aucun traitement conventionnel.