

Massage Amma assis

Prestations en entreprises et événementiels



Le massage Amma assis, c'est quoi ?

Il s'agit d'un massage* ancestral d'origine japonaise. Cette **technique de relaxation et de dynamisation corporelle** est pratiquée sur une chaise ergonomique.

Dans sa forme assise, inventée par David Palmer, il alterne **pressions**, **balayages**, **étirements** et **percussions** sur des points spécifiques du dos, des épaules, du cou, des bras et des mains.

Conçu pour être à la fois **rapide et efficace**, ce massage dure généralement entre 15 et 20 minutes et est idéal pour le milieu professionnel. Il vise à réduire le stress, soulager les tensions musculaires et améliorer le bien-être général.

** activité de bien-être non thérapeutique*

Réduit la **fatigue** et le **stress**

Améliore la **concentration**

Améliore la **créativité**

Optimise la **circulation sanguine**

Prévient les troubles **musculo-squelettiques**

Comment se déroule le massage ?



pour 20min de massage

Accueil et installation

Le client reste habillé et s'installe sur une chaise ergonomique. Le praticien ajuste la chaise.

Travail sur le dos, épaules et cou

Le praticien utilise une posture dynamique pour appliquer des pressions avec ses mains, pouces et coudes.

Finalisation et retour à la position initiale

Cette étape énergisante vise à réveiller le corps, faire circuler l'énergie et redynamiser le client.

Explications et besoins spécifiques

Le praticien présente le Amma, et s'assure que le client ne présente pas de contre indication médicale.

Massage des bras, mains et cuir chevelu

Le praticien cible les points de pression, offrant une sensation de relaxation profonde.

Échange

Le client partage son ressenti et son retour d'expérience.

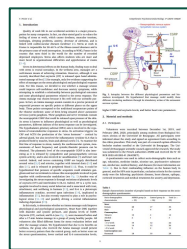


Une étude scientifique valide les bienfaits du Amma Assis

L'étude "Positive psychological effects of seated acupressure massage [...]", menée sur un groupe de 59 jeune adultes en bonne santé, a comparé les effets d'un massage Amma Assis de 17 minutes avec un groupe témoin.

Elle met en lumière la **production d'ocytocine**, une hormone connue pour son rôle majeur dans la création de liens sociaux, la réduction du stress, et la confiance.

Le Amma Assis, facile à intégrer dans une routine de travail, prouve donc avoir des **effets psychologiques positifs** sur des facteurs clés de la santé mentale.



[Voir l'étude](#)

Hervé ROGER

Praticien bien-être en massage Amma assis formé par Xavier Court Formation.

Je vous propose des interventions à la ½ journée, à la journée ou à la carte :

dans votre **entreprise**.

sur votre **événement**.

Tarifs sur mesure.

Le massage Amma assis s'adresse également aux **particuliers** (me contacter pour plus de renseignements).

06 10 53 04 18

herve.amma37@gmail.com

Attestation de formation n°250438
Numéro R.C. :
SIRET 789 131 927 000 38

XAVIER COURT
FORMATION