



Le Amma Assis Dans votre Entreprise

Déplacement à partir de 6 personnes inscrites

Séance de 15 à 20 min = 20€

Débloque les énergies

Tonifie le corps

Soulage les tensions

Elimine la fatigue physique et
psychologique

Augmente la concentration et la
performance

Diminue l'absentéisme

Augmente la motivation

Quelques informations sur cette méthode douce parmi d'autres :

Le Amma Assis : Calmer par le Toucher

- ❖ Le Amma est basé sur les principes de la médecine chinoise. Son effet apaisant et énergisant convient à un très large public.
- ❖ Un travail sur les points de pressions conduit rapidement à une action antistress, une redynamisation, un bien-être corporel, calme le stress, améliore la concentration et redonne du tonus pour finir la journée.
- ❖ Le Amma est efficace pour détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, les jambes et les pieds, ainsi que la tête et la nuque. Il stimule le système nerveux et circulatoire et débloque les tensions.
- ❖ Le Amma se pratique sur une chaise ergonomique en tenue habillée et d'une durée de 20 minutes.
- ❖ Le Amma est peu onéreux et de courte durée, en adéquation avec le rythme de la société actuelle. Pouvoir se détendre et être à l'aise dans un relationnel court.



Les Clés du Bien-être
Le Sport Santé pour Tous

Sandrine Petitjean

Éducatrice sportive-Sport Santé Pour Tous

06 87 52 45 29 - <https://lesclesdubien-etre.fr/>