



## Massage Amma assis : 100% pratique !

### Descriptif :

Le terme japonais Amma signifie « calmer par le toucher ». Ce massage pratiqué assis sur un fauteuil amma, est une approche globale qui utilise des mouvements de pressions, étirements et vibrations. Ce massage se concentre sur toute la face arrière du haut du corps (dos, trapèzes, nuque, tête, bras, main ...).

Ses bienfaits sont multiples : **prévention des troubles musculo-squelettiques** par l'assouplissement des muscles et l'amplitude des mouvements du haut du corps favorisant le **relâchement physique et le lâcher-prise**.

### Durée :

20 à 30 minutes, la durée pourra être adaptée en fonction des besoins

**Espace requis** : une salle au calme

**Nombre de participants** : séance en individuel

### Attendus de l'atelier :

- 1 - Apporter une détente physique et mentale
- 2 - Réduire le stress et ses tensions
- 3 - Diminuer les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- 4 - Dynamiser

### Déroulé :

Il se pratique habillé. La personne est confortablement installée sur une chaise ergonomique qui peut être facilement ajustée et réglée pour un plus grand confort.

Chaque séance débute par un court temps d'échange afin d'adapter le massage et les mouvements proposés à chaque personne.

