

# Amma assis Massage en entreprise

## Qu'est ce que c'est ?

▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
C'est un massage habillé, sur une chaise ergonomique, de 15 à 20 min, durant lequel j'utilise mes pouces, mains et coudes pour travailler en pression sur le haut du corps (dos, nuque, épaules, bras, tête) pour assouplir les muscles et solliciter des points d'acupuncture. Il procure une profonde détente et très peu de temps.



### Lydie GENDRE

LyEnergie, Massages Bien-être

Amma assis selon la méthode David Palmer enseignée par Xavier Court Formation

## Pourquoi ?

- gestion du stress et prévention des risques psychosociaux
- lutte contre les troubles musculosquelettiques
- engagement et bien-être des salariés.

## Comment ?

- intervention à la demi-journée, ~ 15 de personnes massées
- sur chaise ergonomique
- sur personne habillée
- espace calme d'au moins 9 m<sup>2</sup> à l'intérieur ou en extérieur
- planning à déterminer ensemble selon les possibilités de l'entreprise.

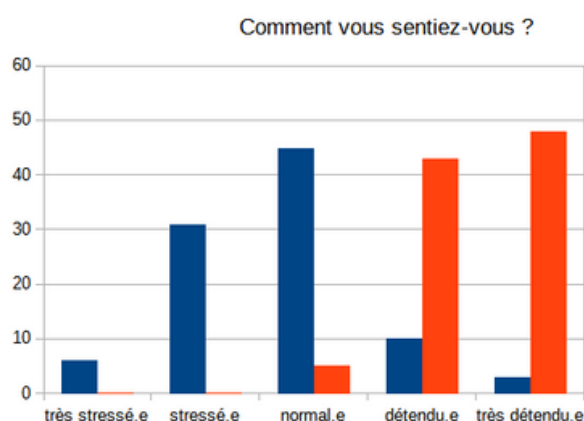
## En savoir un peu plus sur le massage amma assis,

Issu du amma, le massage traditionnel japonais père du shiatsu, le amma assis est une technique d'acupression se pratiquant sur personne assise et habillée. C'est un massage express très efficace, développé par David Palmer aux Etats Unis dans les années 80 pour soulager les tensions des informaticiens de la Silicon Valley !

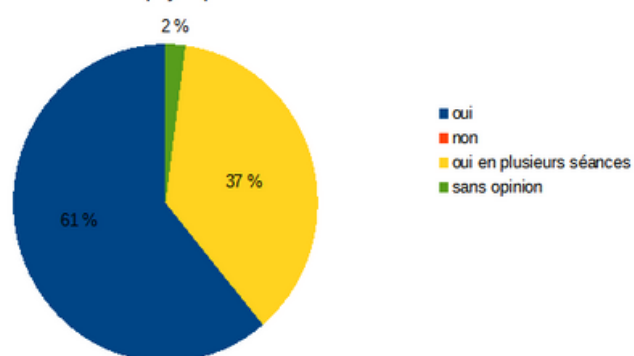
La stimulation de séries de points situés sur des méridiens de la partie haute du corps (du crâne au bas du dos, incluant nuque et bras), par des pressions, étirements, percussions et balayages, procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps (protocoles de 5 à 20 minutes).

## Le massage, ce sont eux qui en parlent le mieux !

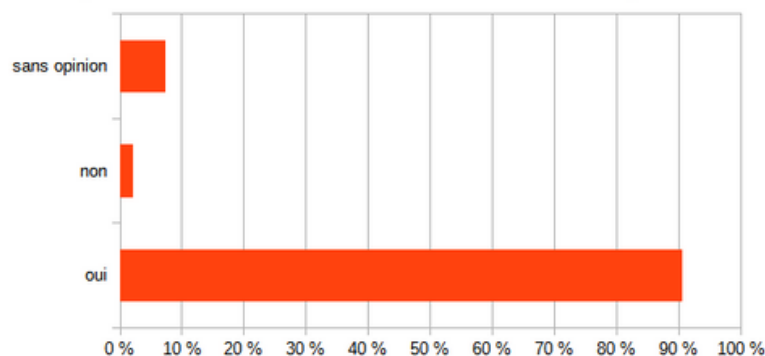
Enquête réalisée auprès d'un panel de 95 personnes massées en entreprise de tous âges, sexes et fonctions (données LyEnergie collectées en sept-nov 2022) :




Pensez-vous que ce massage peut contribuer à améliorer votre condition physique ou à réduire des tensions ?



Pensez-vous que ce service, proposé à un rythme régulier, pourrait contribuer à mieux vous sentir au sein de l'entreprise ?



Les massés ont ainsi exprimé l'impact positif du massage sur leur état de bien-être ressenti, puis ensuite sur la capacité de ce massage à contribuer selon eux à l'amélioration de leur condition physique et, à 91 %, au mieux-être au travail.



# Ateliers collectifs DO IN Auto-massage et mobilisations articulaires

## Qu'est ce que c'est ?

Le Do In est une technique d'auto-massage japonaise dérivée du Shiatsu.

Cette gymnastique traditionnelle de santé allie des mobilisations articulaires et des étirements, l'auto-massage par stimulation de points d'acupuncture et des techniques respiratoires.

L'initiation en atelier invite à l'auto-application de procédés qui peuvent être pratiqués par tous, au quotidien, pour prévenir la survenance des maux et se soulager soi-même.



### Lydie GENDRE

LyEnergie, Massages Bien-être

Massages amma-assis et ateliers DO-IN adaptés à l'entreprise

## Pourquoi ?

- lutter contre les troubles musculosquelettiques
- gérer le stress, aller vers l'apaisement
- bien-être au travail

## Comment ?

- réveil musculaire à la prise de poste
- ateliers collectifs thématiques pour ~ 10 personnes
- pas de matériel spécifique requis
- une "routine" à mettre en œuvre au quotidien

Quelques thématiques : "Les maux du bureau", "Soulager son dos", "Gérer ses émotions", "Favoriser le sommeil",...

## POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL DE VOS ÉQUIPES

- Vos collaborateurs sont soumis à des contraintes physiques importantes, des mouvements répétitifs, de la tension nerveuse induite par leur environnement ?
- Vous travaillez sur une approche globale pour la **prévention des risques** ?

**Nous construisons ensemble un plan d'interventions régulières dont le nombre, la périodicité et le lieu sont à déterminer en fonction de l'effectif concerné.**

- Vous souhaitez animer un moment clé de votre communication envers vos salariés, vos administrateurs, vos adhérents (temps fort d'équipe, restitution de résultats, AG !)?
- Vous souhaitez récompenser de manière originale vos équipes ?
- Vous envisagez une action dans le cadre de la **Semaine de la Qualité de Vie au Travail** en juin 2024, ... ne perdez pas de temps !
- Vous travaillez sur l'organisation d'une **journée de sensibilisation Santé & Sécurité** ?

**Je vous propose une animation autour du massage amma assis en séance individuelle ou d'ateliers collectifs en Do In.**

**Le protocole et le contenu sont adaptés au contexte et au public.**

Je les remercie pour leur confiance :

