



# FAITES ENTRER LE AMMA ASSIS ET LE BIEN-ÊTRE DANS VOTRE ENTREPRISE !

***"Investir dans la santé au travail est d'abord une obligation sur le plan humain.  
De plus, ce n'est pas une charge, c'est un atout pour la performance."***

Extrait du rapport officiel "Bien-être et efficacité au travail"

## Pourquoi introduire le amma assis dans votre entreprise ?



Développé pour une pratique en entreprise, la technique de relaxation dite du "amma assis" est un outil rapide et efficace pour lutter de façon immédiate et durable contre les tensions physiques, le stress et les maux qu'ils engendrent, tels que les Troubles-Musculo-Squelettiques (TMS).

Vous connaissez sûrement ces maux qui ont des répercussions importantes sur le bien-être du personnel et donc de l'entreprise et qui vous affectent peut-être : inconfort, fatigue, troubles musculo-squelettiques, problèmes de concentration, communication altérée, absentéisme, arrêt maladie...



*Faites entrer le bien-être dans votre entreprise,  
offrez un moment de relaxation à vos salariés,  
c'est toute l'entreprise qui en profitera !*



## Le amma assis ? C'est quoi ?



Le amma, qui signifie "calmer par le toucher", vient du Japon. C'est une technique de relaxation vieille de 1 300 ans. Le amma assis, sous sa forme actuelle, a été développé dans les années 80 et se reçoit habillé, sur une chaise ergonomique.

Une séance dure de 15 à 20 minutes et concerne, par un enchaînement précis et fluide de techniques variées, toute la partie haute du corps : la tête, la nuque, les épaules, le dos, les hanches, les bras et les mains.

Près de 400 points situés sur le trajet des méridiens, des articulations et

des muscles sont stimulés par une combinaison de techniques qui s'apparentent à celles du Shiatsu, comme les pressions, percussions, vibrations, tapotements et effleurages.

Cette technique n'a pas de portée thérapeutique mais permet de favoriser une bonne relaxation générale tout en vous faisant passer un agréable moment de détente. Dynamisé et relaxé, vous pouvez reprendre le travail tout de suite après la séance qui dure à peine plus que le temps d'une pause-café.

Le amma assis peut être dispensé à tous (dès l'âge de 8 ans) et ce, sous réserve du respect de quelques contre-indications (femmes enceintes, problèmes cardiaques, troubles particuliers).



### Avantages pour l'entreprise

- réduction du coût du stress et du mal être
- baisse de l'absentéisme
- amélioration des relations hiérarchiques
- (re)motivation du personnel
- valorisation de tous les intervenants en prenant soin d'eux
- communication retrouvée et esprit d'équipe consolidé
- augmentation des performances individuelles et collectives
- image de l'entreprise dynamisée auprès des salariés, de leur environnement, des clients, de l'ensemble des partenaires et du grand public
- satisfaction des attentes des services de santé
- sens de l'innovation, du modernisme, de l'adaptation, auquel tout le monde sera sensible...

### Avantages pour les salariés

- diminution du stress et des tensions physiques ou nerveuses
- diminution des lésions attribuées au travail répétitif (et donc prévention des TMS)
- augmentation de la concentration, de la créativité et de l'initiative
- détente et revitalisation
- satisfaction d'être pris en considération
- renforcement de la volonté de participer activement à la réussite de l'entreprise...



## Comment cela se passe ?

**Comment :** Le amma assis se pratique sur une chaise ergonomique, dans le respect total de la personne. Le receveur reste habillé et enlève éventuellement montre et bijoux.

**Où :** J'interviens avec le matériel nécessaire, dans l'entreprise (bureau, salle de réunion, salle de repos...) ou sur le lieu de votre choix. Un espace de trois mètres carré est suffisant. Les séances peuvent également être dispensées chez moi à Calan ou encore chez Rep'Hair Coiffure à Lorient (9 Place Jules Ferry).

**Quand :** Je m'adapte aux horaires et aux contraintes de l'entreprise. Les séances peuvent être organisées à tout moment de la journée, de façon unique, ponctuelle ou régulière suivant l'objectif recherché.

Une séance durant de 15 à 20 minutes (+5mn pour l'arrivée et le départ du receveur), deux à trois personnes par heure peuvent être vues.

**Fréquence :** Une séance par mois est idéale, mais avec la régularité, une fois le confort installé, les séances peuvent être plus espacées. Elles peuvent également être reçues de façons ponctuelles ou pour certaines occasions, cela fait toujours du bien et est toujours apprécié !

**Bienfaits :** Le bénéfice physique et mental est instantané. Les avantages s'en ressentent durablement sur les salariés et sur l'entreprise.

**Prise en charge :** Le coût et la fréquence des prestations peuvent être négociés par la hiérarchie, le CHST, le comité d'entreprise ou encore le groupe de salariés à l'initiative du projet. Plusieurs solutions peuvent être mises en place pour la prise en charge :

-l'entreprise prend en totalité ou en partie le coût de la prestation (le reste étant à la charge du salarié ou du comité d'entreprise) et intègre la dépense à ses charges de fonctionnement,

-le comité d'entreprise prend en totalité ou en partie le coût de la prestation (le reste étant à la charge du salarié ou de l'entreprise),

-le salarié finance individuellement la prestation, mais profite de la simplicité offerte par l'intervention en entreprise et l'employeur lui donne éventuellement l'opportunité d'en profiter sur son temps de travail...

Toutes les options sont envisageables !

**Tarif indicatif :**

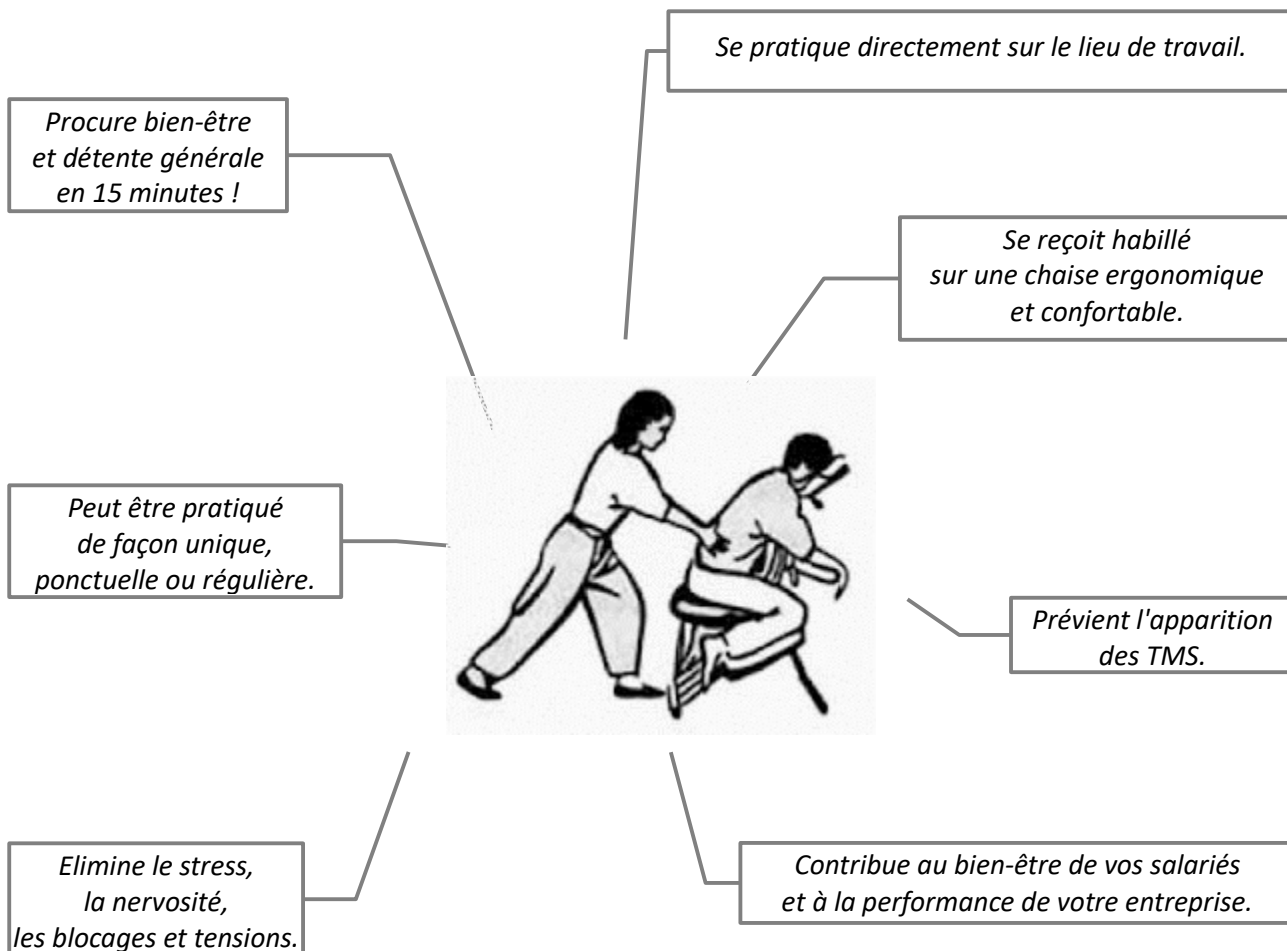
17 € la séance unique

Dégressif suivant le nombre de séances

***N'HESITEZ PLUS,  
DEMANDEZ VOTRE OFFRE PERSONNALISEE  
et contribuez au bien-être de vos salariés,  
de façon unique, ponctuelle ou régulière !***

*Permettez à chacun de se préserver et de préserver son premier outil de travail !*

# LE AMMA ASSIS



*Prestation de bien-être et de prévention. - Des contre-indications existent.  
Pour une prestation à but thérapeutique, veuillez consulter votre médecin.*



## EnPause56

**Accordez-vous une pause !**

[www.enpause56.com](http://www.enpause56.com)

[enpause56@yahoo.fr](mailto:enpause56@yahoo.fr) - Enora DANIEL

11 Rue de Beg Er Lann - 56 240 Calan

02 97 11 10 29 - 06 51 42 31 76