



AMMA-ASSIS

MASSAGE AMMA-ASSIS EN ENTREPRISE

Offrez un moment de bien-être à vos équipes

SOPHRO LUCIENNE

A DOMICILE

Tél : 06 24 97 01 21



Sophro Lucienne



sophrolucienne@yahoo.com

N° Siret : 98409308800016

MASSAGE AMMA-ASSIS EN ENTREPRISE : UN ATOUT POUR LE BIEN-ÊTRE DE VOS ÉQUIPES

Le massage Amma-assis est une pratique japonaise de relaxation, réalisée sur chaise ergonomique, qui permet de soulager rapidement le stress et les tensions musculaires. Sans huile et habillé, ce massage est idéal pour une pause bien-être au sein de l'entreprise.

Durée : 15 minutes

Zones ciblées : Dos, nuque, épaules, bras, mains

Reprise du travail immédiate



VALORISEZ LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT) EN OFFRANT À VOS COLLABORATEURS UN MOMENT DE RELAXATION ET DE DÉTENTE, ESSENTIEL POUR LEUR BIEN-ÊTRE ET LEUR EFFICACITÉ.

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL BOOSTE LA MOTIVATION ET LA PRODUCTIVITÉ.



LE BIEN-ÊTRE DES COLLABORATEURS EST UN PILIER FONDAMENTAL POUR UNE ENTREPRISE PROSPÈRE : IL FAVORISE LA RÉDUCTION DU STRESS, L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE ET UNE MEILLEURE PERFORMANCE GLOBALE.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS :

- RÉDUCTION DU STRESS ET DES DOULEURS MUSCULAIRES
- AMÉLIORATION DE L'ÉNERGIE ET DE LA CONCENTRATION
- OPTIMISATION DE LA POSTURE ET BIEN-ÊTRE GLOBAL
- UN VÉRITABLE MOMENT DE PAUSE POUR SE RECENTRER

BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE :

- VALORISATION DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT)
- RÉDUCTION DES TENSIONS ET DES CONFLITS
- RENFORCEMENT DE LA MOTIVATION ET DE LA COHÉSION D'ÉQUIPE
- PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET DES ARRÊTS DE TRAVAIL

ORGANISATION DES SÉANCES :

- SÉANCES DE 15 MINUTES PAR PERSONNE OU PLUS SELON LES BESOINS
 - JUSQU'À 15 COLLABORATEURS PAR JOUR
 - DEMI-JOURNÉE OU JOURNÉE COMPLÈTE
 - FORMULE PONCTUELLE OU RÉGULIÈRE
-

Le massage Amma-assis se pratique sur chaise ergonomique, dans un espace calme, en toute simplicité. Le collaborateur reste habillé et aucune huile n'est utilisée.

Il est idéal pour des interventions rapides et efficaces en entreprise, permettant une reprise immédiate du travail.

DES EMPLOYÉS ÉPANOUIS SONT DES EMPLOYÉS ENGAGÉS : METTRE EN PLACE DES ACTIONS POUR LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE EST UN LEVIER DE PERFORMANCE DURABLE.



INVESTIR DANS LE BIEN-ÊTRE,
C'EST INVESTIR DANS LA PERFORMANCE.

À QUELLE OCCASION PROPOSER LE MASSAGE AMMA-ASSIS ?

LE MASSAGE AMMA-ASSIS PEUT
ÊTRE PROPOSÉ LORS DE DIVERSES
OCCASIONS :

- SEMAINE QVT (QUALITÉ DE VIE
AU TRAVAIL)
- SÉANCES RÉGULIÈRES POUR
AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DES
ÉQUIPES
- ÉVÉNEMENTS PONCTUELS
COMME DES SÉMINAIRES OU DES
JOURNÉES DE BIEN-ÊTRE
- PÉRIODES DE FORTE CHARGE DE
TRAVAIL POUR RÉDUIRE LE
STRESS ET AMÉLIORER LA
PRODUCTIVITÉ

TARIFS :

Les tarifs du massage Amma-
assis sont personnalisés en
fonction de la durée des
interventions et du nombre de
participants.

A photograph showing the back of a woman with brown hair tied in a bun, wearing a white and black tank top and a silver chain necklace. Two hands are massaging her shoulders. The background is a blurred green lawn.

le bien-être en entreprise

POUR TOUTE INFORMATION
COMPLÉMENTAIRE,
MERCI DE CONTACTER AU 0624970121

sophrolucienne@yahoo.com

 lucienne lenfant