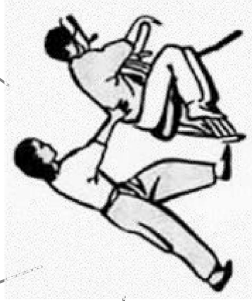


# LE AMMA ASSIS

Procure bien-être  
et détente générale  
en 15 minutes !

Se pratique directement sur le lieu de travail.

Se reçoit habillé  
sur une chaise ergonomique  
et confortable.



Peut être pratiqué  
de façon unique,  
ponctuelle ou régulière.

Prévient l'apparition  
des TMS.

Élimine le stress,  
la nervosité,  
les blocages et tensions.

Contribue au bien-être de vos salariés  
et à la performance de votre entreprise.

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



FAITES ENTRER

# LE BIEN-ÊTRE DANS VOTRE ENTREPRISE AVEC LE AMMA ASSIS !

**"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 aussi : inconfort, fatigue, troubles musculo-squelettiques, problèmes de concentration, communication altérée, absentéisme, arrêt maladie...



# EnPause56

**Accordez-vous une pause !**

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

**11 Rue de Beg Er Lann - 56 240 Calan**

**[enpause56@yahoo.fr](mailto:enpause56@yahoo.fr) - 06 51 42 31 76**



*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 lourds, troubles particuliers).



## 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 carrés est suffisant. Les séances peuvent également être dispensées chez moi à Calan.

**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 dure de 15 à 20 minutes (+5mn pour l'arrivée et le départ du receveur), trois personnes peuvent être reçues en une heure et quart.

### 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 aux postures de travail (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...



**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 CSE, CHST, CE 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 :

18 € la séance (hors déplacement)

**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 donc de préserver son premier outil de travail !*