

MASSAGE EN ENTREPRISE

AMMA ASSIS

ET

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



ROUSSEAU JOLIVET HARTMANN
ROXANE LAURENCE AUDE

Réflexologue Praticiennes
diplomée en amma assis



DESCRIPTIONS DES MASSAGES

Qu'est-ce que la réflexologie ?

La réflexologie plantaire consiste à travailler des zones réflexes précises sur le pied correspondants à différentes parties du corps (organes, glandes, muscles, vertèbres...). La pression sur le point réflexe va envoyer un signal au système neurovégétatif afin de rétablir l'équilibre de la zone concernée.

Ces zones réflexes sont travaillées à l'aide du pouce et des doigts afin de rééquilibrer les corps physique, émotionnel et mental.

La séance se pratique allongé et habillé (sauf chaussettes) sur fauteuil ergonomique.

Qu'est-ce que le Amma assis?

Le massage Amma assis est un enchaînement précis de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.

Le AMMA assis procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps.

La séance se pratique assis et habillé sur chaise ergonomique.



LES BIENFAITS DU MASSAGE EN ENTREPRISE

Avec l'augmentation du stress quotidien et celui lié au travail, les ateliers de massage en entreprise peuvent être une solution à apporter. Cette activité proposée à vos collaborateurs permet d'améliorer la qualité de vie au travail et se répercute sur leurs performances au sein de l'entreprise.

Favoriser la qualité de vie au travail permet de :

- améliorer le bien-être en entreprise
 - l'engagement
 - la cohésion d'équipe
- la motivation professionnelle
 - favoriser l'innovation
 - fidéliser les agents
- prévenir les risques professionnels
 - diminuer l'absentéisme
- améliorer la qualité du service...

L'exécution d'un programme de massage **dûment et professionnellement exécuté** par un praticien sur le lieu de travail peut être efficace pour **soulager les tensions musculaires et favoriser la concentration.**

En trois mots, ces massages sont: **accessibles, rentables et efficaces.**



2 OPTIONS BIEN-ÊTRE AU CHOIX

1ère option : Amma assis et réflexologie

2ème option : Uniquement des prestations en Amma assis

INTERVENTION : DE 2 JOURS À 1 SEMAINE PAR MOIS

Nous vous proposons d'intervenir de manière ponctuelle ou régulière dans votre entreprise avec la capacité de masser de 24 personnes à 36 personnes par jour.

Elles pourront choisir entre une **réflexologie plantaire** ou un massage **Amma assis (séance d'une durée totale de 30 minutes, dont 20 minutes de massage)** suivant l'option choisie.

Nous restons bien évidemment à votre disposition et à l'écoute de vos besoins et de vos possibilités.

ESTIMATION DU BUDGET

Protocole	Durée	Coût unitaire	Nombre de personne max.	Nombre d'heure	Total
Massage bien-être	30 min	30 €	36	8h	1080€

Les praticiennes



Je suis Roxane Rousseau, 34 ans, réflexologue depuis 6 ans. Je suis spécialisée dans le travail des zones réflexes des pieds, du visage et du dos selon l'énergétique chinoise. J'ai également une qualification en Amma assis.

J'ai un cabinet à Sausheim, proche Mulhouse, où je reçois ma clientèle. Les demandes se portent le plus souvent sur les douleurs (musculo-squelettique, digestive), la fatigue (sommeil, épuisement professionnel) et le stress (anxiété, nervosité).



Laurence JOLIVET, 53 ans, Praticienne en massage Amma assis, diplômée titre RNCP.

J'ai travaillé dans le monde administratif et commercial pendant plus de 20 ans.

L'idée de devenir Praticienne en massage Amma assis est partie d'une expérience personnelle du massage que j'ai reçu à plusieurs reprises à un moment de ma vie où le stress et les angoisses étaient présents: j'en connais donc les bienfaits. Assister les individus souffrant de stress, de tensions, d'épuisement physique et mental était devenue une évidence.



Je m'appelle Aude Hartmann. Je suis souriante, optimiste et dynamique.

J'ai obtenu mon Diplôme d'état d'infirmière en 2007. J'ai d'abord exercé en service d'Urgence/SMUR et depuis 2015, je travaille en service de Neurochirurgie. Je rencontre ainsi depuis plusieurs années, un public hétérogène ayant bien souvent anxiété, stress et tensions corporelles en commun.

En 2022, je décide d'apporter une nouvelle corde à mon arc et me forme au Amma assis, autre facette du "prendre soin", apportant équilibre, apaisement et mieux-être.



MERCI !

CONTACT

Mme JOLIVET Laurence

Tél : 06.08.74.68.66

E-mail : contact@serenamma.fr

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER