

AMMA ASSIS



Le AMMA trouve ses origines en Chine. Il est composé de deux caractères chinois "AN" et "MA" qui signifient "calmer par le toucher"

Il a été introduit en Corée avant de s'implanter au Japon il y a plus de 13 siècles où il est devenu un art traditionnel d'acupression.

La pratique du AMMA ASSIS a vu le jour aux Etats-Unis au début des années 80 grâce à David Palmer à qui fut confiée la mission de diriger la 1ère école américaine dédiée à l'enseignement du AMMA. C'est là qu'il mit au point la technique du AMMA ASSIS dispensé sur une chaise spécialement conçue.

Le AMMA est composé d'un enchaînement de mouvements (KATA) précis et rythmés sur la nuque, les épaules, les trapèze, les bras, les mains, les doigts, le dos, les jambes (pressions, balayage, étirements, percussions). Il stimule les méridiens d'acupuncture, lève les blocages, favorise la circulation de l'énergie. Ses vertus, à la fois relaxantes et réénergisantes, sont immédiatement ressenties.

LES BIENFAITS

- **ANTI STRESS** : prévention et réduction du stress. Adapté à la prévention des risques psycho-sociaux (RPS).
- **REDUCTION** de la tension nerveuse
- **SOULAGE** et **DEBLOQUE** les tensions musculaires liées notamment aux postures de travail. Adapté à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- **AMELIORE** la vitalité et le tonus musculaire
- **HARMONISER** le corps et l'esprit

POUR QUI?

- jeunes, adultes, personnes actives ou non, personnes âgées
- tous les salariés de tous corps de métiers dans le cadre d'une action de prévention des TMS et/ou des RPS

Une séance de AMMA dure entre 15 et 30 min. Il est reçu habillé, sans huile, sur une chaise ergonomique spécialement conçue. Il peut donc très facilement se pratiquer en tous lieux.

VOTRE PAUSE DETENTE EN 15-20 MIN AU SEIN MEME DE VOTRE ENTREPRISE

Le AMMA est très apprécié en entreprise pour ses effets bénéfiques sur les salariés (amélioration des performances, de la communication entre les salariés, réduction de l'absentéisme...)

IDEAL POUR LES COLLABORATEURS :

- **ANTI-STRESS** : prévention et réduction du stress
- **SOULAGE et DEBLOQUE** les tensions musculaires liées aux postures de travail
- **AMELIORE** la vitalité et le tonus musculaire, augmente la concentration, éclaire les idées
- **AIDE** à l'épanouissement

IDEAL POUR L'ENTREPRISE :

- **RAPIDITE**: durée de la séance 15 / 20 minutes
- **SIMPLE & PRATIQUE** : ne nécessite pas une grande place (4 m²), l'espace doit être suffisant pour que le praticien puisse installer sa chaise ergonomique
 - **Réduction** de l'absentéisme
 - **Prévention** des TMS et RPS
 - **Amélioration** de la productivité
- **Reconnaissance** des collaborateurs : pour des collaborateurs épanouis au sein d'une entreprise sereine
 - **Image** dynamique de l'entreprise