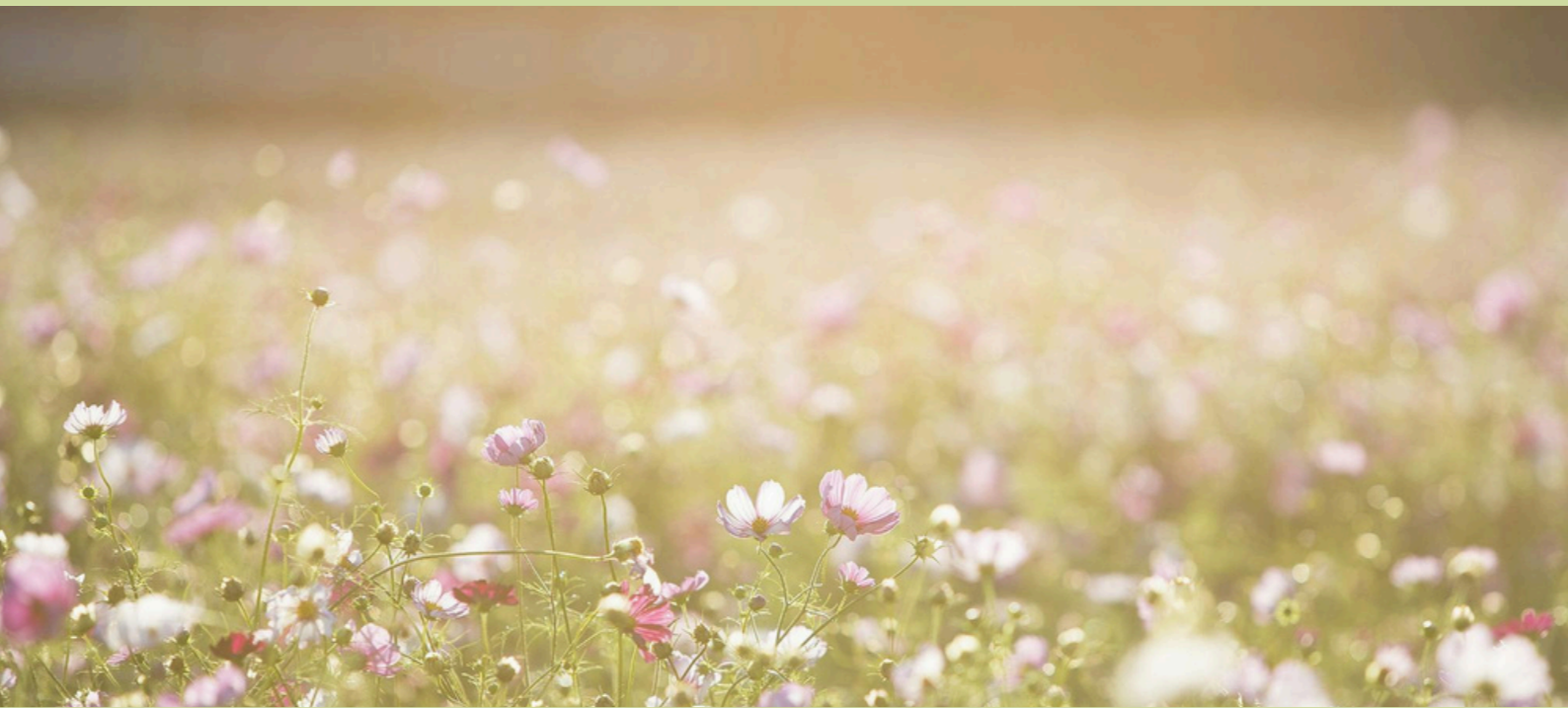


Valéry Conquet

Massage Amma assis

Accompagnante et praticienne expérimentée depuis + de 20 ans, j'interviens dans les associations, entreprises, centres et auprès du public pour allier expression, détente et bien-être

FICHE CENTRES SPECIALISES



QUEL BESOIN RESSENTEZ-VOUS ACTUELLEMENT POUR VOTRE ETABLISSEMENT ?

- Isolement, manque de contact bienveillant
- Stress, anxiété, hypersensibilité émotionnelle
- Tensions corporelles, douleurs chroniques
- Manque d'activités apaisantes ou valorisantes
- Difficultés de communication ou de confiance en soi
- Besoin d'accompagnement sécurisant
- Fatigue de l'équipe

OFFREZ UNE PRESTATION DE QUALITÉ QUI A DU SENS



POURQUOI INTEGRER CE MASSAGE DANS VOTRE ETABLISSEMENT ?

L'adopter est une véritable valeur ajoutée pour le bien-être des résidents comme du personnel soignant.

Il s'intègre facilement dans une démarche globale d'accompagnement et de soins non médicamenteux.

Son efficacité et sa simplicité en font un outil précieux pour améliorer la qualité de vie et le bien-être général de tous les acteurs du centre.

- ✓ Approche douce, sécurisante, respectueuse de chacune et chacun
- ✓ Adaptabilité et accessibilité
- ✓ Moment d'écoute, toucher et présence
- ✓ Stimulation sensorielle positive
- ✓ Soutien émotionnel indirect



LE MASSAGE AMMA ASSIS

Le Amma, qui signifie « calmer avec les mains », est une technique manuelle de relaxation issue de la tradition chinoise et japonaise. C'est un enchaînement précis appelé Kata, technique composée de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages sur le haut du corps. Ce massage non thérapeutique facilite le mouvement de l'énergie à travers le corps. Elle est pratiquée sur une chaise ergonomique.

VOTRE ATOUT BIEN-ETRE ADAPTE POUR :

Les résidents, usagers et adhérents

Le personnel soignant et les équipes



LE MASSAGE AMMA ASSIS POUR LES PERSONNES ÂGÉES, DÉFICIENTES OU SOUFFRANT DE TROUBLES DIVERS

Technique de relaxation brève et efficace, elle s'adapte particulièrement aux besoins des personnes âgées ou en situation de déficience. Le massage est réalisé en tenant compte des spécificités de chaque personne (mobilité réduite, hypersensibilité, douleurs chroniques, etc.).

L'objectif est d'apporter du bien-être tout en respectant le rythme et les besoins individuels.

LES BIENFAITS DU MASSAGE AMMA ASSIS

POUR LES RÉSIDENTS

L'intégration du massage Amma assis dans les centres pour personnes âgées ou déficientes présente de nombreux avantages

Réduction du stress et de l'anxiété

Il favorise la détente et apaise les tensions émotionnelles

Amélioration du sommeil

Permet un repos plus réparateur en relâchant les tensions

Soulagement des douleurs musculaires et articulaires

Réduit les tensions et améliore la souplesse corporelle

Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique

Contribue à une meilleure oxygénation des tissus

Rupture de l'isolement

Le contact bienveillant du massage participe à renforcer le lien social et à redonner une sensation de bien-être général

POUR LES ÉQUIPES

Le personnel est souvent soumis à un stress physique et émotionnel important. Proposer des séances de massage apporte des bénéfices significatifs

Diminution du stress et de la fatigue

Apporte une détente rapide et efficace dans un quotidien exigeant

Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

En relâchant les tensions corporelles, le massage contribue à réduire les douleurs liées aux postures prolongées et aux efforts physiques

Amélioration de la concentration et de l'efficacité

Favorise un apaisement et une meilleure efficacité

Valorisation du bien-être au travail

L'accès à des séances de massage renforce la reconnaissance et le soutien envers les équipes

LE MASSAGE AMMA ASSIS LE MOYEN IDÉAL POUR SE DÉTENDRE EN SEULEMENT QUELQUES MINUTES !

- Accessible à toutes et tous
- Il se pratique en tout lieu : extérieur, bureau, chapiteau, salon...
- Nécessite peu d'espace environ 4 m2
- La personne massée est habillée, respect de l'intimité et de l'hygiène
- Assise sur une chaise ergonomique transportable et confortable
- Très performant
- Des séances de 10 à 20 minutes donc facile à intégrer



UNE SOLUTION POUR INTÉGRER DES MOMENTS DE BIEN-ÊTRE

UNE PROPOSITION ORIGINALE POUR VOTRE STRUCTURE

Créer un concept marquant pour vos résident(e)s, usager(e)s, collaboratrices, collaborateurs, c'est :

- ✓ Proposer une expérience de qualité
- ✓ Apporter une touche zen et originale
- ✓ S'engager pour le bénéfice bien-être
- ✓ Faire connaître votre implication pour la santé au travail

FACILE A METTRE EN PLACE

- ✓ Séances individuelles : Un espace calme est aménagé pour offrir un moment de détente personnalisé
- ✓ Interventions ponctuelles ou régulières : Planning adapté en fonction de vos besoins

DES ÉTUDES CLINIQUES TANGIBLES

Des chercheurs japonais ont étudié les effets immédiats d'une séance de massage Amma pour entre autres la thérapie du corps et de l'esprit, la maladie de parkinson

Une expérience menée par la Faculty of Rehabilitation de l'Université d'Education Physique de Varsovie a démontré que le massage Amma assis est une solution efficace pour soulager la surcharge musculosquelettique

Etude scientifique MACBET récente : « Le massage Amma assis, outil efficace contre le stress au travail »

UNE PRATICIENNE EXPÉRIMENTÉE EST UN GAGE DE QUALITÉ ET DE SÉRIEUX

Valéry Conquet, diplômée du véritable massage Amma assis par l'école Xavier Court, la seule formation reconnue en France par l'état et par le "Père fondateur" David Palmer, référence de la Fédération française du massage assis.

QU'EST CE QUI FAIT LA DIFFERENCE ?

Une pratique qui a fait ses preuves et est utilisée dans de nombreuses entreprises et sur de nombreux événements à l'international

Respect des mesures d'hygiène recommandées par les autorités sanitaires

C'est une pratique de bien-être. Il ne s'agit en aucun cas d'un acte médical ou thérapeutique

DEVIS SUR DEMANDE

Créons ensemble votre atout bien-être en fonction de vos besoins !



L'ANIMATRICE

Faisons connaissance

Très tôt, mon chemin m'a conduite vers une compréhension élargie de l'existence. A travers les épreuves et les transformations j'ai découvert que le véritable changement commence en soi. Il m'a menée à trouver des guides, à développer et à me former à diverses approches holistiques.

Dirigeante d'entreprises et depuis plus de 20 ans praticienne bien-être, j'accompagne adultes, adolescents et enfants à retrouver leur équilibre.

Mon engagement est de mettre cet accompagnement au service de chacun pour l'aider à se libérer de ce qui l'entrave, découvrir qui il est réellement et développer son plein potentiel. Que ce soit en entreprise, auprès de personnes en situation de fragilité ou auprès du personnel soignant, mon objectif est de créer un espace de bien-être, de reconnexion et de soutien, permettant à chacun de retrouver sérénité, énergie et confiance dans sa vie quotidienne.

Formations et diplômes :

- Massage Amma assis, diplômée de l'Ecole Xavier Court
- Animatrice d'ateliers d'expression créatrice formée à l'Art cru@
- Méthode Surrender, relaxation profonde
- Fac de psychologie + sensibilisée aux approches humanistes et relationnelles ainsi que la dynamique de groupe
- Modules naturopathie : IFSH
- Et différentes formations de méthodes corporelles, énergétiques et créatives



Vous souhaitez le mettre en place ou en savoir plus ?

Contactez-moi. Possibilité de devis sur demande

Valéry CONQUET EI.

06 15 39 02 40

<https://valeryconquet.wixsite.com/contact>

