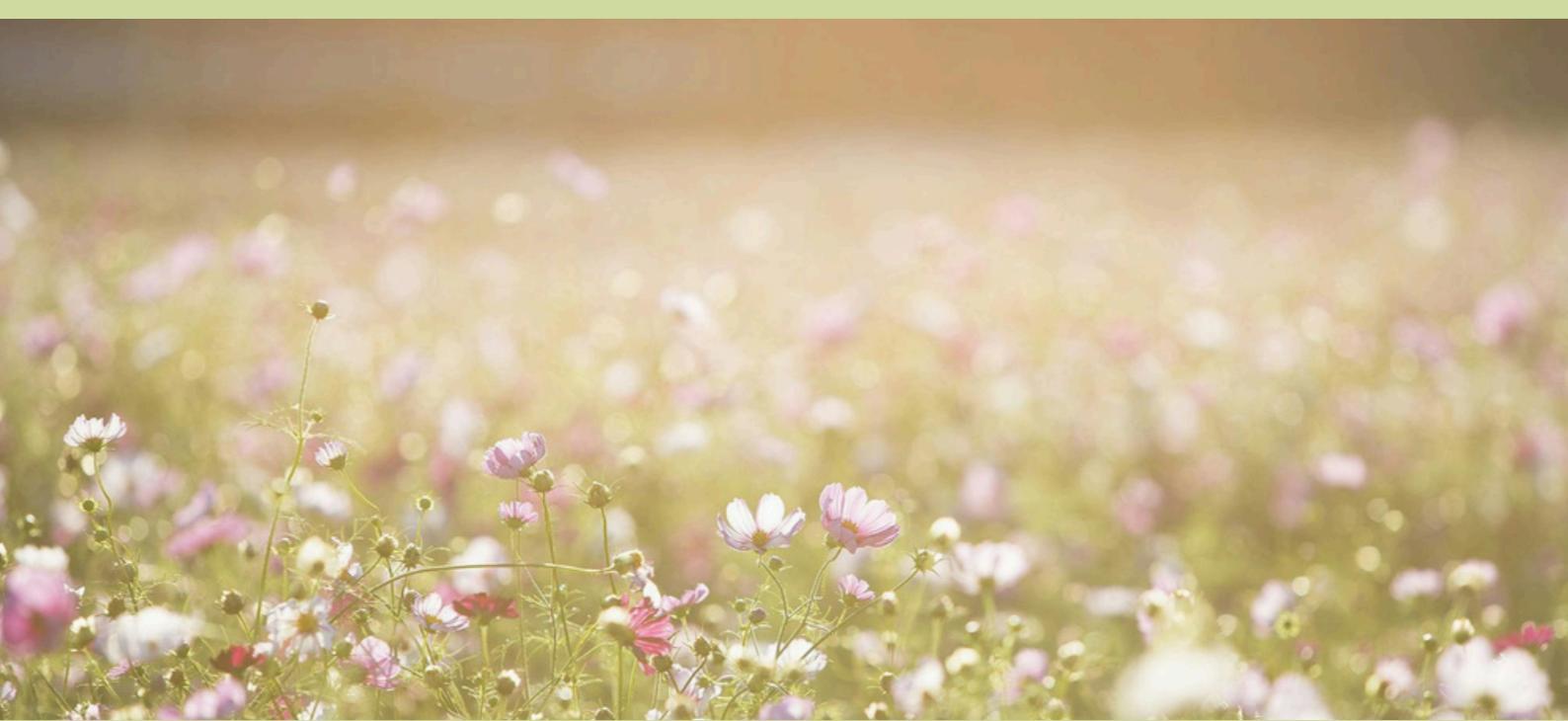


Valéry Conquet

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 STRUCTURES - ENTREPRISES



QUEL BESOIN RESSENTEZ VOUS ACTUELLEMENT DANS VOTRE STRUCTURE ?

- Stress professionnel, charge mentale élevée
- Tensions musculaires liées au travail
- Fatigue, baisse de motivation
- Absentéisme, arrêts maladie pour troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Climat social à renforcer
- Besoin d'outils de QVT (Qualité de Vie au Travail) simples et efficaces



POURQUOI PROPOSER LE MASSAGE AMMA ASSIS ?

- Productivité améliorée
- Employés plus sereins → meilleures performances
- Intervention rapide (20 min) sans perturber l'organisation
- Aucun matériel à fournir par l'entreprise
- Image d'employeur bienveillant et attractif
- Cohésion d'équipe renforcée

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 salariés, équipes, bénévoles
- Lors de vos évènements : animations, journée QVT



LES BIENFAITS DU MASSAGE AMMA ASSIS

- ✓ Libère les tensions nerveuses, anatomiques et physiologiques
- ✓ Soulage les douleurs
- ✓ Aide à retrouver le calme et l'énergie indispensables au bien-être
- ✓ La clarté mentale
- ✓ Améliore la circulation
- ✓ Pause détente immédiate et appréciée
- ✓ Remotive et redynamise
- ✓ Offre un souvenir positif de l'évènement
- ✓ Génère une ambiance bienveillante et conviviale

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 20 minutes donc facile à intégrer



UNE SOLUTION POUR INTÉGRER DES MOMENTS DE BIEN-ÊTRE

UNE PROPOSITION ORIGINALE POUR VOTRE ETABLISSEMENT

Créer un espace zen, concept marquant pour vos collaboratrices et collaborateurs, c'est :

- ✓ Proposer une expérience de qualité
- ✓ Meilleure concentration et clarté d'esprit
- ✓ Boost de vitalité après la séance
- ✓ Prévention des TMS
- ✓ S'engager pour le bénéfice bien-être
- ✓ Hause de la productivité
- ✓ Faire connaître votre implication pour la santé au travail

LES BIENFAITS POUR LES SALARIES ET LES EQUIPES

Une solution pour intégrer des moments de bien-être dans un emploi du temps chargé

Plébiscité en entreprise dans le cadre des risques psycho-sociaux, à la fois relaxant et dynamisant, il convient particulièrement bien à toutes celles et à tous ceux qui passent de longues heures à un bureau, devant un ordinateur, ont des missions stressantes, des postes physiques...

DES SOLUTIONS PERSONNALISEES POUR SE RESSOURCER



UNE RELAXATION EXPRESS PARFAITE POUR VOTRE EQUIPE



**Instant de bien-être immédiat
Vos collaborateurs sont
satisfaits, détendus et remotivés**

Comment ça marche ?

- 1- Evaluation de votre besoin
- 2- Nombre de collaborateurs
- 3- Fréquence d'intervention
- 4- Durée des massages (nombre d'heures par jour)
- 5- Mise en place des séances avec planning
- 6- Aucun matériel à fournir

Prises en charge possibles

(une partie ou totalité) par l'entreprise, le salarié ou Clas

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 DIFFÉRENCE ?

Une pratique qui a fait ses preuves et est utilisée dans de nombreuses entreprises et sur de nombreux évènements 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 animation 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>

