

Valéry Conquet

Bien-être & Création

Massage Amma assis

Accompagné par une praticienne expérimentée
dans un climat de confiance et à l'écoute de vos
besoins

30 ans d'expérience en gestion d'entreprises
20 ans de pratique en tant qu'accompagnante
Diplômée de l'école Xavier Court

FICHE CENTRES SPECIALISES



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. C'est une technique manuelle de relaxation non thérapeutique dont le principe est de faciliter le mouvement de l'énergie à travers le corps, elle est pratiquée sur une chaise ergonomique.



Votre atout bien-être adapté pour :

- Les résidents et adhérents
- Le personnel soignant et 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 5 m²)
- La personne massée est habillée, respect de l'intimité et de l'hygiène
- Assise sur une chaise ergonomique transportable et confortable
- Très performant, le massage Amma assis est sans danger
- Des séances de 20 minutes donc facile à intégrer (3 personnes/heure)



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

**OFFREZ UNE PRESTATION DE
QUALITÉ QUI A DU SENS**

Le massage assis Amma est une technique de relaxation brève et efficace qui 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.

POURQUOI INTÉGRER LE MASSAGE ASSIS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?



L'adoption du massage Amma assis au sein des établissements spécialisés 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.

Le massage Amma assis peut se faire de différentes manières

- Séances individuelles : Un espace calme est aménagé pour offrir un moment de détente personnalisé.
- Ateliers collectifs : Organisation de sessions courtes pour plusieurs résidents afin de favoriser un climat de bien-être partagé
- Interventions régulières : Mise en place d'un planning hebdomadaire ou mensuel pour instaurer un rendez-vous bénéfique aux résidents



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

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

Diplômée de 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 et enregistrée au RNCP.

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

Valéry Conquet

06 15 39 02 40 par sms

valerie.conquet@orange.fr

valeryconquet.wixsite.com/contact