

## LE MASSAGE AMMA ASSIS EN ENTREPRISE

En raison de la relaxation qu'il offre, ce massage est de plus en plus utilisé au sein des entreprises pour aider les employés à mieux gérer le stress et donc à être plus productifs.

En France, le nombre d'entreprises qui ont aujourd'hui recours à cette pratique pour prévenir le **stress au travail** ainsi que les risques psychosociaux ne cesse d'augmenter.

Le massage amma assis en entreprise se révèle être un **excellent outil à mettre en place pour le personnel**. Cette technique de massage est particulièrement adaptée aux entreprises en raison des divers bienfaits qui en découlent et de la simplicité qu'il y a à la pratiquer :

- Un espace de 4m<sup>2</sup> est suffisant pour réaliser une bonne séance de massage amma assis.
- La durée d'une séance peut être de 15 min environ, ce qui évite aux employés de perdre du temps.
- Un massage amma assis ne nécessite pas l'achat d'un matériel de la part de l'entreprise, la chaise ergonomique étant apportée par le praticien. De plus, les effets bénéfiques de cet investissement de l'entreprise sont immédiats.

Pour les employés, on note : bien-être physique, émotionnel et mental. Une séance de massage est un moment de détente agréable qui rééquilibre les énergies du sujet et soulage les tensions nerveuses. L'employé gagne en énergie, est bien plus concentré et donc plus performant pendant son travail.

Pratiqué sur le long terme (avec des séances à fréquence d'une ou de deux fois le mois), les effets du massage amma assis en entreprise se renforcent. Une pratique régulière apporte :

- Une bonne **amélioration de la communication** au sein de l'entreprise.
- Un renforcement du sentiment d'appartenance à une entreprise forte et valorisée.
- Une fidélisation des employés.
- Une **diminution des accidents** divers pouvant survenir au travail.
- Une **augmentation générale de la productivité** des employés et une motivation plus forte des individus.
- Une **amélioration de la gestion du stress** des employés et un moral plus haut, ce qui limite les risques d'épuisements professionnels.

Le amma assis peut se pratiquer librement à de nombreuses occasions. Il peut par exemple s'organiser en massage en événementiel et être utile à de nombreuses catégories de personnes. Il permet à de nombreux sujets de lutter efficacement contre la **fatigue** des longues journées de travail, le **stress quotidien** aussi bien au plan personnel que professionnel, le **manque d'activité physique**, l'**insomnie**, les **tensions musculaires**.