



06 74 18 98 81



info@popzonezenmassage.fr

# Pop Zone Zen Massage



## Qu'est ce que le Amma assis ?

Le massage **Amma assis** est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre la partie supérieure et postérieure du corps.

La séance standard dure entre 15 et 20 minutes et se pratique sur une personne habillée qui est installé sur une chaise adaptée.

## Bénéfices du protocole

**Relaxant/ dynamisant**



### Troubles articulaires

Réduction des troubles musculo -squelettiques

**Détente générale**  
Aide à la gestion du stress



### Tensions musculaires

Libération des chaînes musculaire



**Système nerveux**  
Travail sur les nerfs crâniens et rachidiens



**Cardiaque**  
Régulation du rythme cardiaque



06 74 18 98 81



info@popzonezenmassage.fr

# Pop Zone Zen Massage



## Intervention en entreprise et collectivités

La pratique du **Amma assis** s'adapte tout particulièrement au monde du travail.

**Il s'adresse à tout public**, les éventuelles précautions sont communiquées préalablement à la mise en place du protocole.

Le protocole permet au collaborateur d'obtenir rapidement les effets bénéfiques du massage sans effets de somnolence et sans impacter la continuité de sa journée de travail.

Le massage étant **redynamisant**, le collaborateur peut reprendre ses activités professionnelles à l'issue de la séance.

### Ce protocole s'applique tout particulièrement pour :

Les personnes maintenant une **station assise prolongée**

Les personnes **manipulant des charges**

Les personnes réalisant des **actions à répétitions**

Les personnes exposées à la **gestion de situations à risques**

**Et toute personne désireuse de recevoir un protocole de détente et de revitalisation**

### Pour l'entreprise

Fidélisation des collaborateurs  
Intégration dans le programme QVT  
Réduction des risques psychosociaux  
Action dans le cadre de la RSE

### Pour les collaborateurs

Effet énergisant immédiat  
Réduction des TMS  
Favorise les bonnes postures  
Allège les tensions  
Optimise la concentration