



## MASSAGE EN ENTREPRISE



### Contactez-moi

**Natacha RADOMIROVIC**

Praticienne certifiée en massage Amma  
assis

06 98 62 63 82

[contact@agence-unebulledebienetre.fr](mailto:contact@agence-unebulledebienetre.fr)

[www.agence-unebulledebienetre.fr](http://www.agence-unebulledebienetre.fr)



Massage Amma  
assis

Bien être, détente et efficacité au travail

# UNE PAUSE BIEN-ÊTRE POUR BOOSTER LA PERFORMANCE COLLECTIVE

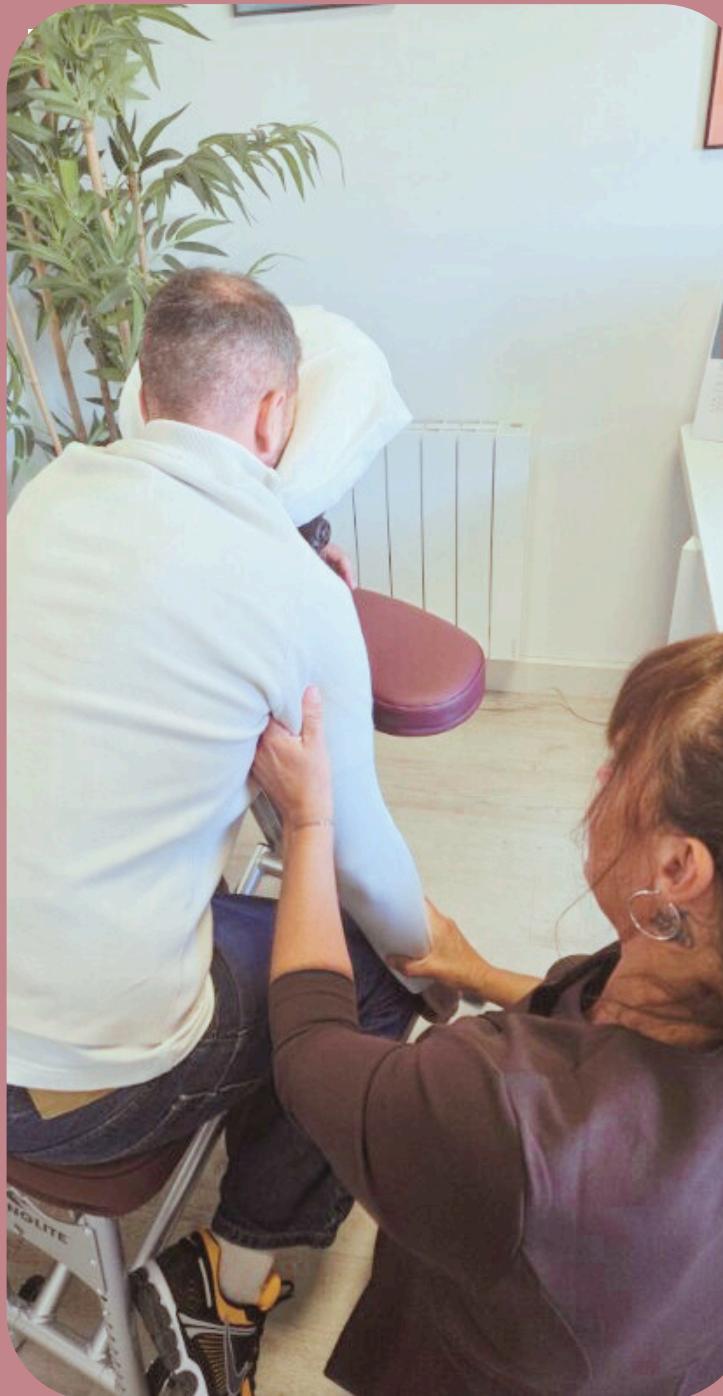
Des collaborateurs **détendus et énergiques** sont plus concentrés, plus efficaces et plus investis dans leur travail. Offrir des pauses **bien-être** au sein de l'entreprise, c'est donc investir directement dans la **performance collective**.

**Le massage AMMA assis** est une technique de détente rapide et accessible à tous. Réalisé sur une chaise ergonomique et sans huile, il se pratique habillé, en seulement 15 à 20 minutes.

Cette méthode contribue à **relâcher les tensions musculaires**, à **apaiser le mental et à stimuler l'énergie**. Elle permet également de prévenir certains troubles liés au stress et aux postures de travail, tels que les TMS (troubles musculo-squelettiques).



**Durée du massage :**  
**15 à 20 minutes**



- **Massage AMMA assis facilement intégrable dans vos bureaux**
- **Adapté aux séminaires et évènements d'entreprises**
- **Une expérience fédératrice et originale**

## Les bienfaits d'une pause bien-être



**Détente musculaire**



**Prévention du mal de dos**



**Amélioration du bien-être**



**Relâchement et sérénité**