

## Contact

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)

Natacha Radomirovic – Micro-entreprise

SIRET : 991 165 275 00017

# Une bulle de bien-être

Pause bien-être en milieu professionnel



## Le massage Amma assis, c'est quoi ?

Le massage Amma assis est une technique de massage d'origine japonaise, pratiquée sur une chaise ergonomique spécialement conçue.

Il se reçoit habillé, sans huile, et se concentre sur les zones les plus sollicitées au travail : dos, épaules, nuque, bras et cuir chevelu.

En 15 à 20 minutes, il permet de :

- relâcher les tensions musculaires
- apaiser le mental
- retrouver énergie et concentration



Une pause courte, accessible à tous, parfaitement adaptée au milieu professionnel.

## Une solution bien-être pour l'entreprise

Les interventions se déroulent directement sur site, sans perturber l'organisation du travail.

Concrètement :

- installation rapide dans un bureau ou une salle de pause
- séances individuelles de courte durée
- aucun aménagement spécifique nécessaire

Les bénéfices pour l'entreprise :

- réduction du stress et de la fatigue
- amélioration du bien-être et de la concentration
- valorisation de la qualité de vie au travail
- attention concrète portée aux collaborateurs

Une action simple, visible et appréciée par les équipes.