

## D'où vient le massage Amma assis ?

---

Amma vient de « An » et « Mo » qui signifie littéralement « **calmer par le toucher** ».

Cette technique ancienne de 1300 ans et précurseur du SHIATSU tire ses origines de l'art traditionnel japonais et est basée sur une méthode d'acupression (massage par pressions).

**Il vise à une libération des énergies pour une relaxation et un apaisement profonds ainsi qu'un bien être intérieur total.**

## Le massage Amma assis, pour qui, pourquoi ?

---

**Toute personne peut recevoir le massage assis**, que ce soit pour :

- **Se relaxer rapidement après le travail ou en weekend**
- **Apaiser des tensions musculaires au dos**
- **Calmer des courbatures après une séance de sport**
- **Lutter contre le stress et la fatigue**

## Comment se passe le massage Amma assis?

---

Le massage Amma est une méthode de relaxation rapide pour retrouver un état de bien-être immédiat.

Le Amma est exercé par une personne certifiée et habillée.



Déroulement d'une séance de massage :

- Le soin dure **15 à 25 minutes**
- A tout moment de la journée
- **Série de pressions, percussions, balayages et étirements sur le dos, les épaules, les bras, les mains et le crâne**
- Séance discrète sur 4 m<sup>2</sup>
- **Sur une chaise ergonomique et confortable**
- La personne reste **habillée**
- Aucune huile n'est appliquée

## Les bienfaits ?

---

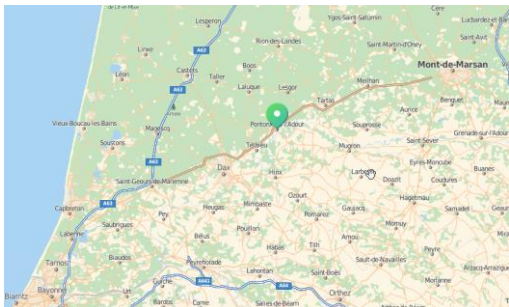
- **Soulage les douleurs aux articulations**
- **Chasse le stress la nervosité**
- **Relaxe les muscles endoloris à cause des mauvaises postures**
- **Renforce le système immunitaire**
- **Réactive l'énergie, la souplesse, la concentration et l'attention**
- **Favorise de la détente**
- **Atténue la fatigue visuelle et oculaire**
- **Améliore la qualité du sommeil**

Les personnes repartent de la séance **reposées et reboostées**.

**Pour bénéficier de ces bienfaits sur du long terme il est conseillé de pratiquer le AMMA de façon régulière.**

**PARTICIPEZ A VOTRE BIEN-ETRE !**

Localisation entre Dax et Mont de Marsan



**Nathalie CANDAU**

40465 PRECHACQ LES BAINS

**Tel : 06 82 27 33 15**

Du lundi au vendredi de 9H à 18H

**Mail : [vingtminutespourmoi@yahoo.com](mailto:vingtminutespourmoi@yahoo.com)**  
**Site : <https://20minutespourmoi.wordpress.com/>**

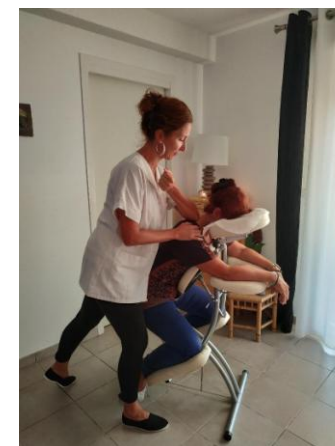
Formation certifiée par le centre  
Profilzen 40 St Paul les Dax

Siret : 789 122 405 00028

**Nathalie CANDAU**

*Relaxologue*

**MASSAGE AMMA  
ASSIS DE 20 MINUTES**



**REDUIT LE STRESS**

**SOULAGE LE DOS**

**DEVELOPPE LA MOTIVATION**

**REACTIVE L'ENERGIE**

