

🏠 Notre offre > Night > Soirée d'entreprise > Animation Massage Amma

☎ 01 44 93 81 03

✉ contact@nightday.org

📍 16, Boulevard Saint-Germain
75005 PARIS

[W] nightday.org



Offrez a vos invités un moment de zenitude...

Le Massage Amma, ancêtre du shiatsu, est un massage japonais traditionnel depuis 1300 ans qui s'exerce sur le corps à l'aide de pressions rythmées des pouces et des mains, d'étirements, de bercements, de percussions et de balayages énergétiques. En plus d'être relaxant, il stimule, débloque, fait circuler l'énergie et donne un regain de vitalité.

Pratiqué sur une chaise ergonomique transportable, il dure environ 15 minutes, ne nécessite pas d'huile et se pratique directement sur les vêtements, sans nécessité de se dévêtir.

Les zones ciblées sont le plus souvent le dos (surtout quand on est assis toute la journée devant un écran d'ordinateur !), la nuque, les bras, les mains et la tête (si le participants le souhaite).

Le massage sur chaise comprend 3 étapes : l'effleurage des muscles pour les réchauffer, le massage spécifique ciblant les tensions, puis des percussions et étirements pour aider les muscles à récupérer. Il permet une détente maximum en un minimum de temps, il déstresse et dynamise le corps et l'esprit.

Lorsqu'une personne est très fatiguée, le massage Amma comble son besoin de repos, alors que si son corps se porte déjà bien, les effets énergisants en sont décuplés.

Pour tout groupe en format cocktail ou repas assis. Un espace dédié calme est conseillé à part pour le confort des participants.

Lieu : Paris / Ile de France / Province (avec VHR)

Particularité : prévoir un intervenant par groupe de 20 invités environ.