



**Prenez soin de la force vive de votre entreprise
et améliorer sa compétitivité.**

Qui suis-je ?

Je suis Stéphanie Domp martin, certifiée en massage Amma assis, formée à l'école Xavier COURT Formation et Réflexologue RNCP à Groisy depuis 2015. Je vous propose un temps pour vous, une bulle de bien-être pour vous détendre et retrouver sérénité et harmonie. Je rééquilibre votre corps dans sa globalité afin de soulager de nombreux troubles et maux du corps (tensions nerveuses, physiques et chroniques...) et activer le processus d'auto-guérison de l'organisme. Mon approche est naturelle et sensible.

Pour retrouver équilibre du corps, détente & bien-être global.



675 Route du Château 74570 GROISY
06 23 60 42 03 • stephanie@reflexoterreapis.fr
www.reflexoterreapis.fr

in @ f

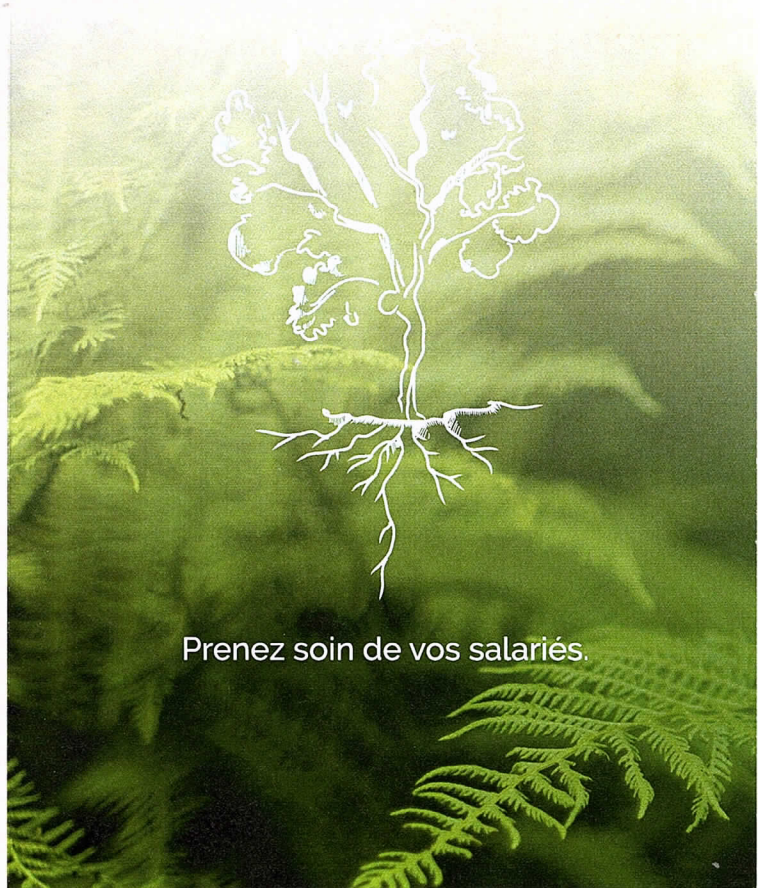


Stéphanie Domp martin
ReflexoTerreApis

Massage **Amma Assis**

Pause bien-être en entreprise
pour apaiser le stress, les tensions physiques
et émotionnelles

Tarif public - Janvier 2022 - crédits photos : Canva - 123RF - Création : elucidee.com - Ne pas jeter sur la voie publique.



Prenez soin de vos salariés.

Bien-être en entreprise

Selon l'article L4121-1 du Code du travail français, l'entreprise a l'obligation légale de veiller à la qualité de vie au travail de ses salariés :

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.»

Le massage Amma Assis est la technique la plus adaptée à l'entreprise.

Massage Amma Assis*



Technique de relaxation active, basée sur les principes de la médecine traditionnelle japonaise d'acupression*

C'est un enchaînement précis et technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayage qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.

**Très performant, il procure à la fois
une profonde détente corporelle
et une dynamisation de la personne
en un minimum de temps.**

Les bienfaits du Amma Assis

- Améliore la qualité et les conditions de travail (QVT) des employés.
- Prévient des risques de Troubles Musculo-squelettiques (TMS).
- Réduit le stress, l'absentéisme, et aussi le présentéisme.
- Améliore la concentration, la motivation et l'efficacité.

Facile à mettre en place et adaptable

- Se pratique dans un environnement ouvert visible de tous ou dans une pièce avec un minimum de 2m².
- La personne reste habillée.
- Je viens avec ma chaise ergonomique.
- Durée moyenne : 20 minutes.
- Personnalisation des horaires.

Idéal pour vos teambuilding ou séminaire

Tarifs

Séance individuelle • **20min : 25€** • **30min : 35€**

Forfait et devis sur-mesure.

Discutons ensemble afin d'établir le projet le plus adapté à vos attentes, vos besoins et à votre structure.

* C'est un massage bien-être non médical ni paramédical thérapeutique.

Contre-indication : phlébite récente, forte fièvre, fibrome ou tumeur, chimiothérapie, suite d'une intervention chirurgicale majeure et récente, troubles cardiaques, épilepsie, diabète important.

Massage restreint et adapté en cas de : grossesse, blessure, hernie discale, tendinite, luxation, arthrose, arthrite, affections cutanées particulièrement couvrantes ou contagieuses.