



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

## Qui suis-je ?

Je suis Stéphanie Dompmartin, 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](http://www.reflexoterreapis.fr)

in @ f



Stéphanie Dompmartin  
ReflexoTerreApis

## Massage Amma Assis

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

Tarifs public - Janvier 2022 - crédit photos : Canva - 123RF - Crédit photo : elucidee.com - Ne pas jeter sur la voie



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 présentisme.

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 2m<sup>2</sup>.

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 courantes ou contagieuses.