

## Mes services

Mon objectif est d'aider à la gestion du stress et d'apporter du bien-être au sein des entreprises, en proposant des prestations de qualité, basées sur des techniques éprouvées, simples et efficaces, faciles à mettre en œuvre et d'un coût peu élevé.

### Le Amma assis, massage assis par excellence

Le AMMA assis est idéal pour l'entreprise, s'il est pratiqué dans les règles de l'art.

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

Sans danger, rapide, pratique, efficace, le AMMA assis procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps.

Les séances peuvent durer de 10 à 25 minutes et se pratiquent sur une personne habillée, installée sur une chaise de massage spécifique.

Ce massage est un massage de relaxation détente, non médical ni paramédical thérapeutique, aux performances remarquables.

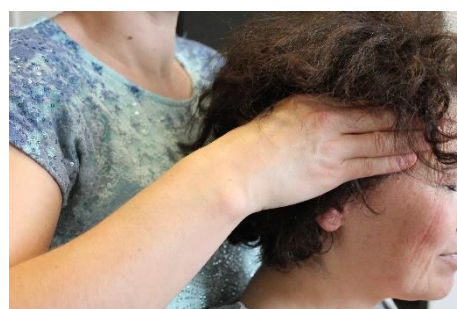
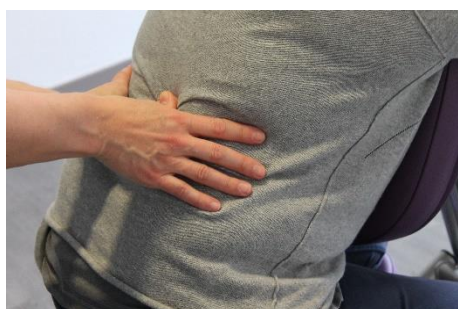
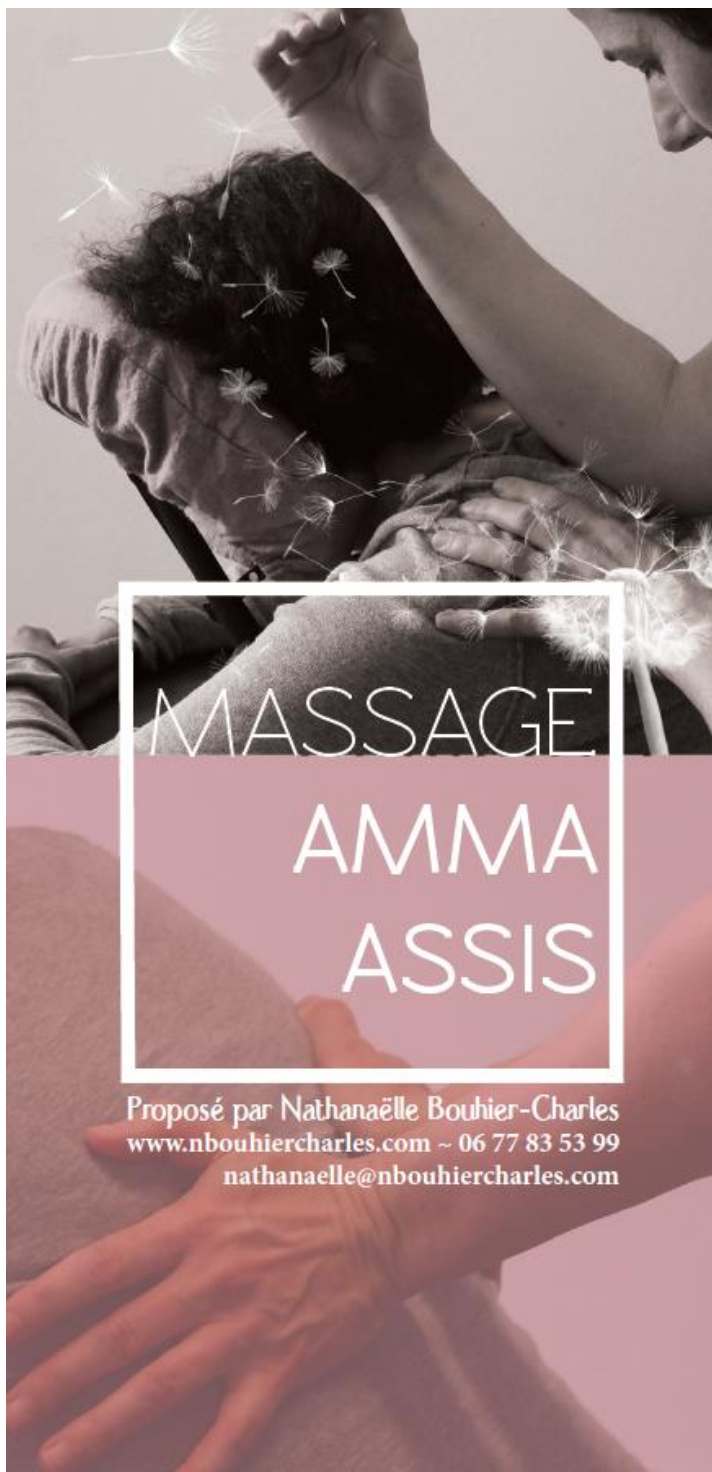
Il a l'avantage de pouvoir être reçu facilement par tous car il ne requiert pas d'intimité particulière. Pour cette raison, il permet à tous ceux qui sont attirés par le massage de "sauter le pas".

### Une animation originale et utile

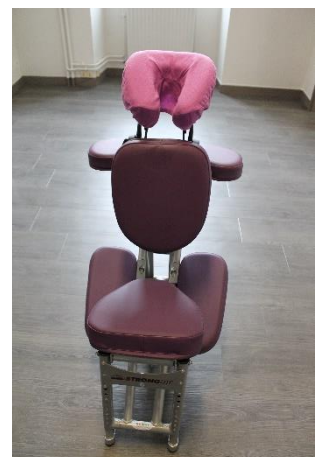
Plus qu'une prestation technique de toucher, le AMMA assis, assorti d'un accueil chaleureux et d'une écoute attentive est un moment privilégié, très attendu, que les individus savourent avec bonheur.

Le AMMA assis peut se pratiquer en de très nombreuses occasions : lors de séminaires, colloques, assemblées générales, semaine du bien-être au travail...

C'est aussi une attraction prisée lors de salons, foires, manifestations associatives et sportives, fêtes publiques et privées.



## Une soupape pour *relâcher le stress et les tensions.*



### Origine

Le terme amma provient des caractères an et mo utilisés pour désigner le massage et qui signifient "calmer par le toucher". Prenant sa source en Chine, via la Corée, le AMMA est apparu au Japon il y a environ 1300 ans. C'est un « kata » pratiqué au sol ou sur table, qui comporte, entre autres, environ 3000 points de stimulation sur l'ensemble du corps.

Le AMMA fut pendant longtemps le seul massage reconnu au Japon. Enseigné dans des écoles spécialisées, il faisait l'objet d'une licence d'état. Il est à noter que de la fin du XVIIIe siècle jusqu'à la moitié du XXe, il fut, par décret, exclusivement pratiqué par les aveugles dont c'était le « gagne pain ». Afin de contourner la loi, certains praticiens qui n'étaient pas non-voyants ont changé le nom. C'est ainsi qu'est né le shiatsu, bien plus connu aujourd'hui.

Le AMMA assis a été développé en occident par David Palmer (USA). Il est considéré comme le "père" du massage assis dans le monde. Il est aussi le concepteur de la chaise ergonomique de massage.

David Palmer démarcha les entreprises de la Silicon Valley en leur proposant ce service sur les lieux de travail. Le succès fut immédiat ! Ce massage répondait parfaitement aux besoins des employés et, bien sûr, soulageait efficacement les tensions que ressentait les informaticiens dans leur corps. En effet, la position devant l'ordinateur entraîne de nombreuses crispations parce que les doigts sont en activité permanente, tendus, mobilisés constamment par le clavier. Ces tensions remontent dans les épaules, s'étendent à la nuque et à la tête puis vers le bas du dos. Très vite, D. Palmer a démontré l'intérêt de masser le personnel au bureau, cette méthode amenant des gains d'attention, de productivité et de bonne humeur.

Aujourd'hui, David Palmer dirige aux USA la société [Touchpro international](#). Il poursuit son objectif qui est de rendre accessible le toucher bienveillant au plus grand nombre.

En France, partenaire exclusif de Xavier Court, ([interview](#)) il soutient activement son action et son école de formation. C'est là que je me suis formée, au plus près de la source.

### Nathanaëlle Bouhier-Charles

Praticienne certifiée -Xavier Court Formation- ([xaviercourt.com](#)),  
Membre de la Fédération Française de Massage Assis ([fedefma.fr](#))

#### Tarif indicatif : 1€/minute

Auto entreprise SIRET N°82012372700019  
Assurance RCP Pro : MMA Nancy

#### Me contacter pour un devis :

[contact@nbouhiercharles.com](mailto:contact@nbouhiercharles.com)  
[nbouhiercharles.com](http://nbouhiercharles.com)  
06 77 83 53 99