

# AMMA ASSIS



**La technique du Amma assis est issue des principes énergétiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise datant de 4000 ans**

Il se pratique **sur une personne habillée**, confortablement installée sur une **chaise ergonomique**.

Il stimule le **crâne, la nuque, les trapèzes, le dos, les bras, les mains et les doigts**.

Cette relaxation énergétique aux effets immédiats procure une **profonde détente** ainsi qu'un **regain d'énergie**.

Destiné à **apaiser le mal de dos dû aux mauvaises postures, à réduire la tension nerveuse et à évacuer la fatigue physique**, le Amma assis est particulièrement adapté à la **prévention du stress et des troubles musculo-squelettiques en entreprise**.

« An-Ma » signifie « *Massage* » en japonais. Il désigne l'art **traditionnel d'acupression** pratiqué depuis 1300 ans et, jadis, dispensé par les moines bouddhistes aveugles.

En 1982, la **version assise du Amma** fut développée en créant le **KATA** (la gestuelle codifiée pour la bonne conduite du massage). C'est alors que fut dessinée la première chaise de massage assis en 1986.

