

# Le massage Assis ou massage Amma

---

## Massage Assis



**Méthode basée sur l'art traditionnel japonais, il s'appelle Amma qui signifie calmer avec les mains. Il date d'environ 1300 ans.**

La personne habillée est confortablement installée sur une chaise ergonomique, le masseur effectue un enchaînement précis et rigoureux appelé Kata en japonais.

Le massage se pratique sur les épaules, le dos, la nuque, les hanches, les bras, les mains avec différentes techniques : étirements, balayages, pressions et percussions.

Durant la séance, différents points sont stimulés le long des méridiens.

Il est particulièrement adapté pour éliminer le stress, la fatigue, les tensions musculaires.

[Tarif](#) [Rendez-vous](#)