

**Le Amma : massage assis,**  
travail du dos, des membres supérieurs et de la tête. (durée 15')

# Séance de massage

En l'espace de 15mn les **problèmes de concentration, stress, agitation mentale, perte d'efficacité** sont dissipés.  
Le **massage assis** est particulièrement adapté à la **prévention des troubles musculo-squelettiques** en entreprise.  
Il **apaise le mal de dos** dû aux mauvaises postures et contribue à **réduire la tension nerveuse** et à **évacuer la fatigue physique**.

**Au Kéativ' Lab**

**Lundi 18 novembre de 11h à 14h20**

Inscriptions à la billetterie avant le 31/10.

Tarif : 17 € - subventionné **8.50 €**

Inscriptions selon ordre d'arrivée  
10 places par date



Nature  
Corps  
Esprit

<https://enharmony.life/>