

Approche bénéfique et adaptée aux besoins spécifiques des sportifs

Les Bienfaits Du AMMA assis Pour le SPORTIF

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE GLOBALE

Les avantages

Nécessite **PEU DE TEMPS**

Se pratique **habillé**

Peu de **LOGISTIQUE**

La méthode

- tradition japonaise ancestrale
- cible les points d'acupressions et les zones de tensions musculaires
- rapide et pratique sur chaise ergonomique
- harmonisation et équilibre des énergies
- Une pratique régulière permet :
De mesurer les effets sur le long terme
D'être à l'écoute, de s'adapter aux besoins ou problématiques de chaque sportif

Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique : aide à éliminer les toxines

Favorise la récupération musculaire

Stimulation du système Nerveux Parasympathique

Réduction du STRESS

Relaxation Profonde

Stimulation De la conscience corporelle

Réduit l'inconfort associé aux courbatures et à l'inflammation

Améliore la performance

Réduit le risque de blessures