



université PARIS-SACLAY

## OFFREZ-VOUS 15 MINUTES DE DÉTENTE AVEC DES MASSAGES ASSIS

Pour vous aider à relâcher la pression et retrouver de l'énergie, profitez de séances de massage Amma assis de 15 minutes.

Mardi 14 avril 2026

11h / 13h30

[IUT de Mantes](#)

[Salle au rez de chaussée - bâtiment B](#)

### Qu'est-ce que le massage Amma assis ?

» c'est un massage court d'une durée de 15 minutes (accueil + installation + massage)

- » sur chaise ergonomique
- » sur personne habillée et sans huile

C'est un massage qui détend et redynamise au moyen de pressions, étirements et percussions. Il cible uniquement la partie supérieure du corps (dos, bras, mains, nuque, cuir chevelu).

Contre-indications : grossesse, problèmes cardiaques, phlébites, hémophilie, épilepsie, hypotension

[S'inscrire](#)

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Gratuit

Sur réservation un créneau de 15 min par personne.

Les créneaux seront réservés jusque 10 minutes avant le rendez-vous - si vous n'êtes pas présent le créneau sera réattribué.

Si vous souhaitez vous inscrire sur liste d'attente en cas de désistement, merci d'envoyer un mail en précisant votre mail et numéro de téléphone à [vu@uvsq.fr](mailto:vu@uvsq.fr)  
Indiquer en objet DEMANDE LISTE D'ATTENTE MASSAGE ASSIS + LA DATE CHOISIE

### Contact

#### **Direction de la coordination de la vie universitaire**

Maison de l'étudiant  
1, allée de l'astronomie  
78280 Guyancourt