

Le **M**essenger

90 ANS

Tirage augmenté
13 800 exemplaires
Spécial Vallée du Flon et Saint-Martin

CHAQUE VENDREDI, IL PREND DE VOS NOUVELLES...

J.A. 1618 Châtel-Saint-Denis

BIEN-ÊTRE TATROZ

Il vous masse à votre bureau

Un habitant de Tatroz apporte sa solution au stress du travail. Andrew Perrenoud propose aux entreprises des massages basés sur l'art traditionnel japonais Amma.



Après huit ans passés dans une agence commerciale en tant que chef de vente et une année et demie dans le courtage en assurances, Andrew Perrenoud, établi à Tatroz, a dit halte au stress négatif. Il a créé l'Institut Ama, dans son hameau, qu'il habite

depuis octobre 2000. Il propose des massages au sein même des entreprises. Pour cela, il a suivi une formation de masseur thérapeutique et l'enseignement de l'Américain Tony Neuman. Résultat, il pratique la technique de l'art traditionnel japonais de l'accupression, appelé Amma. Il s'agit de la force des mains et des pouces qui sont appliqués sur des points précis du corps. A ses côtés, son épouse Monique crée des bijoux énergétiques sur la base du pouvoir thérapeutique des aimants.

De quand date la technique du Amma?

Andrew Perrenoud: Elle est pratiquée au Japon depuis 1300 ans. C'est une thérapie naturelle que j'applique sur une chaise lorsque je me déplace dans les entreprises, mais qui se pratique sur une table traditionnelle au Japon.

Quelles sont les réactions des chefs d'entreprises?

Ils sont ravis. Notamment ceux qui adoptent une philosophie de développement durable et du bien-être de leurs employés. Le massage assis au sein de l'entreprise enlève l'excuse du manque de temps pour aller trouver un thérapeute lorsque ça ne va pas. Et il n'y a pas la barrière vestimentaire, puisque

les gens n'ont pas à se déshabiller.

Le stress est-il forcément nocif?

Le stress est nécessaire car il stimule, mais le mauvais stress paralyse. Le corps vit au rythme du cœur, ni plus, ni moins. Je pense que c'est important de le rappeler, notamment dans notre pays où nous avons l'un des taux de suicide les plus élevés au monde.

Quels sont les troubles les plus fréquents?

Le haut du dos bloqué. La rigidité de la nuque est typique des états de stress et de tension.

*Propos recueillis par
Stéphane Berney*