



**ZEN AU TRAVAIL**

**OFFRE DECOUVERTE  
SPECIALE ENTREPRISE**

# La prévention du stress au bureau



- Le stress touche aujourd'hui 72% des salariés et 83% des cadres. Il est la principale cause d'absentéisme et d'accident du travail en France.
- Le stress est aussi la conséquence d'un nombre important de maladies cardiovasculaires, de dépressions et de troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Par exemple, la position devant l'ordinateur entraîne de nombreuses crispations car les doigts sont en activité permanente, tendus, mobilisés constamment par le clavier. Ces tensions remontent dans les épaules, s'étendent à la nuque et à la tête puis vers le bas du dos. De plus, l'attention maintenue en permanence sur les écrans concentre l'énergie dans le haut du corps.
- Le chef d'entreprise doit assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés au travail. Pour remplir cette obligation, il doit **privilégier les actions de prévention collective**.
- Les actions préventives permettent en effet d'agir sur les causes du stress plutôt que sur ses symptômes. (Source INRS)

# Massage assis chinois au bureau



- Praticienne en **massage assis chinois**, je vous propose d'intervenir dans votre entreprise afin de soulager physiquement vos équipes par la mise en place de séances directement au bureau,
- Spécifiquement adapté à l'entreprise, cet Art d'Acupression Chinois stimule 150 points d'acupuncture,
- Pratique, le massage assis se reçoit habillé le temps d'une pause, soit 20 minutes,
- Sur la nuque, les épaules, le dos, les bras et les mains,
- Il apporte détente, réduction des tensions et du stress, mais aussi tonus et vitalité.
- Il améliore aussi l'attention et la productivité. Il contribue à la motivation des salariés, et augmente leur sentiment d'appartenance à l'entreprise.

# Plusieurs solutions pour bénéficier de votre pause bien-être dans votre entreprise :

- Le chef d'entreprise prend en charge la totalité de la prestation et peut déduire cette intervention sur ses charges en tant qu'action de prévention des TMS (Troubles musculo-squelettiques) ou action pour lutter contre le stress, burn-out... ou déduire en frais comme cadeaux pour ses salariés.
- Le chef d'entreprise prend en charge une partie de la prestation et chaque salarié intéressé complète le règlement.
- Vous faites intervenir votre Comité d'Entreprise (CE) pour régler la totalité de la prestation ou bien le CE ne règle qu'une partie de la prestation et vous réglez le complément.
- Si vous êtes au minimum 4 salariés intéressés, chaque salarié règle directement sa prestation et effectue sa pause bien-être sur son temps de pause entre 12h et 14h, vous me réglez directement la prestation et bénéficiez d'un tarif spécial groupe. L'entreprise met uniquement à disposition un lieu pour effectuer le massage.

*Les massages sont effectués soit sur le temps de travail soit sur les temps de pause.*

# ZEN AU TRAVAIL

## OFFRE DECOUVERTE ENTREPRISE



MASSAGE ASSIS CHINOIS de 20 min/personne

Offre spéciale

2 massages à 33€TTC pour tester

+ frais de déplacements et d'installation offerts !



Prenez rendez-vous ici :

06 68 40 62 14

myriamblanc@santenaturelle69.fr

[www.santenaturelle69.fr](http://www.santenaturelle69.fr)

A très vite

pour votre pause bien être !

