

ZEN AU TRAVAIL

MASSAGE ASSIS EN ENTREPRISE



Le Amma Assis

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 le salarié règle 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 par exemple, 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

MASSAGE ASSIS EN ENTREPRISE

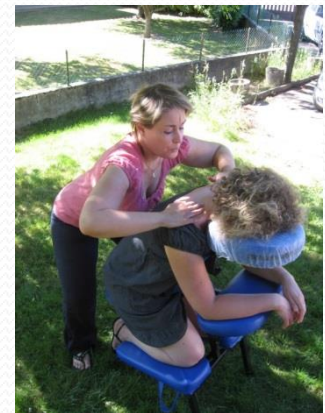
UN MASSAGE ASSIS CHINOIS de 20 min/personne

40€ HT de l'heure (soit 2 massages assis/heure)



Contactez-moi au :
06 16 96 39 67
myriamblanc@santenaturelle69.fr

A très vite
pour votre pause bien être !





HYGIÈNE



- Je me **lave les mains** au savon jusqu'au coudes avant chaque massage assis, + gel hydro-alcoolique.
- La **chaise est lavée et désinfectée** avec un produit anti-bactérien, anti-virus, anti-champignon entre chaque massage.
- Mise en place **d'une tête à usage unique** pour chaque massage.
- **Aération** de la pièce pendant 10 minutes entre chaque participant. Eventuellement spray bactéricide et virucide naturel à base d'huile essentielle entre chaque participant si pas de possibilité d'aération.
- Je **porte un masque** pendant toute la durée de la prestation.

Contactez-moi
pour plus de
détails

Myriam BLANC
Énergéticienne
Naturopathe
Praticienne en massage assis
chinois
26 rue Paul Bovier Lapierre
69530 Brignais

06 16 96 39 67

myriamblanc@santenaturelle69.fr
www.santenaturelle69.fr

