

**ZEN AU TRAVAIL**

**MASSAGE ASSIS  
EN ENTREPRISE**



**Le Amma Assis**

# 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.



# 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)





# ZEN AU TRAVAIL

## MASSAGE ASSIS EN ENTREPRISE

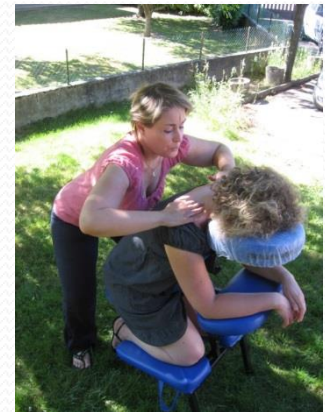
UN MASSAGE ASSIS CHINOIS de 20 min/personne

45€ HT de l'heure (soit 2 massages assis/heure)  
pour un massage permanent sur l'année de minimum 10 pers/mois



Contactez-moi au :  
**06 16 96 39 67**  
**[myriamblanc@santenaturelle69.fr](mailto:myriamblanc@santenaturelle69.fr)**

A très vite  
pour votre pause bien être !



# 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 5 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.*



# 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 têtère 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.
- Si besoin 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**

**62 Chemin des Epalas  
07100 Boulieu-Les-Annonay**

**06 16 96 39 67**

**[myriamblanc@santenaturelle69.fr](mailto:myriamblanc@santenaturelle69.fr)  
[www.santenaturelle69.fr](http://www.santenaturelle69.fr)**

