

Massage assis en entreprise

**PRENEZ SOIN DE LA SANTE
MENTALE ET PHYSIQUE
DE VOS COLLABORATEURS**

Institut Corps, Conscience et Sagesse
Rennes - Redon - Vannes

www.nadegepic.com

contact@nadegepic.com - 06 11 54 13 17



Massage assis en entreprise

Offrez régulièrement à vos collaborateurs, des séances de massage assis AMMA pour **libérer les tensions**, activer leur **plein potentiel** et rebooster leur **motivation** et leur capacité de **mise en action**.

UN DEAL GAGNANT-GAGNANT !

Pour les collaborateurs

- Effet énergisant immédiat
- Réduction des Troubles Musculo-Squelettiques
- Réduction de l'épuisement professionnel
- Favorise les bonnes postures et allège les tensions
- Meilleure résistance et gestion du stress
- Aide à la concentration

Pour l'entreprise

- Impact sur la productivité
- Réduction des coûts liés à l'absentéisme et aux arrêts maladies
- Renforcement de l'image de marque en interne et auprès de vos partenaires
- Réduction du turn-over
- Création d'une action dans le domaine de la responsabilité sociale des entreprises (RSE)
- Renforcement de la qualité de vie au travail (QVT)
- Réduction des risques psychosociaux (RPS)



Massage assis en entreprise

UN DEAL GAGNANT-GAGNANT !

Les bienfaits du massage AMMA

Même si vous disposez de **peu de temps, vous serez surpris des bienfaits** du massage assis AMMA.

Le massage AMMA , qui veut dire "**apaiser avec les mains**" en japonais, est un massage énergétique traditionnel issu du shiatsu.

En travaillant par accupression le long des méridiens, il permet de :

- dénouer les articulations
- relaxer les muscles endoloris dus aux mauvaises postures,
- soulager les problèmes de circulation sanguine et lymphatique, les douleurs dorsales et les maux de tête,
- renforcer le système immunitaire
- réactiver l'énergie, la souplesse, la concentration
- favoriser la détente,
- d'atténuer la fatigue corporelle et oculaire,
- de chasser le stress et la nervosité,
- d'améliorer la qualité du sommeil.

Au-delà des bénéfices immédiats du massage, l'objectif est également d'accompagner la démarche individuelle de prévention des risques, sur les bonnes pratiques en matière de respiration, de postures et de gestion du stress.

A qui s'adresse le massage AMMA :

Le massage AMMA s'adresse à tous les salariés souhaitant profiter d'une pause pour se décontracter et relâcher les tensions liées à leur position sur leur poste de travail.

Adapté aux contraintes des entreprises, le massage AMMA allie efficacité et rapidité.

Il **s'intègre facilement dans le planning** des collaborateurs et **offre une pause constructive et efficace** qui améliore considérablement le bien-être des salariés ainsi que leur productivité. De plus, le massage est étudié pour **détendre sans endormir pour un retour au travail efficace**.

Tous ces points font du massage AMMA, une arme redoutable pour l'entreprise qui souhaite améliorer la qualité de vie et réduire les TMS au travail.



Massage assis en entreprise

UN DEAL GAGNANT-GAGNANT !

Mieux que la pause café !

Le massage AMMA en entreprise est **très pratique**. Il trouve aisément sa place même dans l'agenda le plus chargé et ne nécessite aucune logistique particulière.

Logistique :

Un espace de **5m2** est suffisant. La chaise ergonomique de massage, qui est fournie, peut être disposée dans un bureau inoccupé par exemple.

Le massage AMMA est **non intrusif** : le collaborateur est installé habillé sur la chaise conçue pour être très confortable.

Durée des séances : 20 minutes

inclus : l'accueil et la mise en condition pour une meilleure efficacité du massage, la pratique du AMMA et l'intégration post-massage adaptée aux besoins de chacun.

Quand proposer des massages Amma assis ?

- De façon **hebdomadaire** pour un bien être optimal dans votre entreprise
- De façon mensuelle
- Lors de journée QVT ou semaine QVT (*)
- Lors d'événements spéciaux pour la promotion de votre entreprise (*)

(*) en évènementiel, le temps des séances peut être réduit à 10 ou 15 minutes

Référence Qualité :

Votre **praticienne AMMA est agréée par la Fédération Française de Massages Bien-Être** gage de professionnalisme.

Forfaits :

- 4 heures : à partir de 300€ HT
- 8 heures : à partir de 600€ HT

Tarif sur la base de 3 séances de massage assis par heure.

Devis sur demande selon la durée, la fréquence d'intervention et la distance kilométrique.

