

Massage Amma Assis

*Sandrine
Aivazoff*

Un moment de détente

15 minutes pour retrouver bien-être et forme

La décontraction pendant les temps de pause en remplacement de la pause cigarette !

Le déroulement : 15 minutes pour relâcher les tensions

Sandrine
Aivazoff

- Le massage Amma en entreprise se déroule en position assise, sur une chaise ergonomique et confortable, sur les vêtements de travail
- Un espace de 5 m² est suffisant pour pratiquer le massage
- **Le Amma se compose d'un kata** : étirements, balayages énergétiques, bercements, pressions et percussions. Environ 360 points sur le corps sont stimulés pour atteindre un état profond de relaxation et de bien-être
- **Il s'effectue sur les zones soumises au stress** : les épaules, le dos, la nuque, les hanches, les bras, les mains et la tête



En entreprise : la qualité de vie au travail

*Sandrine
Aivazoff*

- **La qualité de vie au travail** n'est pas antinomique avec la performance et l'efficacité
- L'amélioration de la qualité de vie au travail c'est aussi une façon de revisiter, de réinterroger le travail dans une organisation
- **La qualité de vie au travail** est aussi une manière d'aborder les problématiques de risques psychosociaux (RPS), les TMS



Le Massage Assis offre l'avantage de relaxer tout en dynamisant

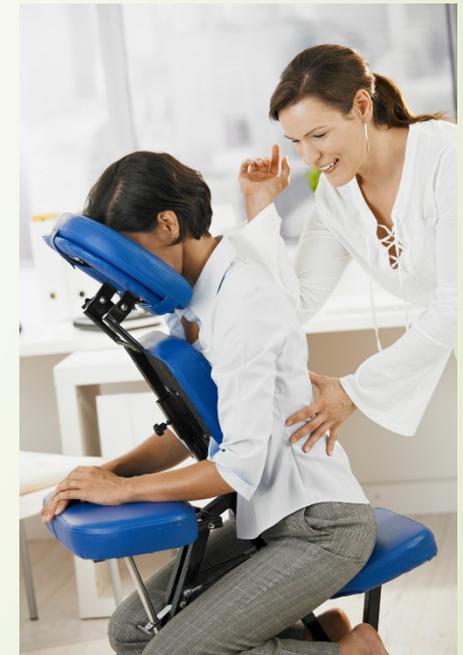
*Sandrine
Aivazoff*

- Il procure un bien-être **physique et mental** idéal pour la **concentration, l'efficacité** et la **motivation** du personnel **au service de la performance et la réussite de l'entreprise**
- Les employeurs pourront compter sur des équipes plus **détendues** et donc plus **efficaces**, ayant été **valorisées** par l'offre de soins sur le lieu de travail, elles se sentent **soutenues** et **investies** dans leur tâche, elles sont **reconnaissantes** de l'intérêt porté à leur bien-être

Bienfaits pour les salariés

*Sandrine
Aivazoff*

- Libère les tensions musculaires, efface les fatigues physiques et intellectuelles
- Redonne tonus et vitalité
- Réduit le stress





Bienfaits pour l'entreprise

*Sandrine
Aivazoff*

- Performance et réussite, motivation, concentration, créativité
- Reconnaissance des salariés sur l'attention portée à leur bien-être
- Réduction du stress, prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Prévention des RPS (risques psycho-sociaux)

Le matériel utilisé

*Sandrine
Aivazoff*

- Nous nous déplaçons avec nos chaises, le nécessaire pour désinfecter et protéger les assises
- Nous proposons de faire de l'espace mis à notre disposition un lieu d'accueil propice au relâchement par la diffusion d'huiles essentielles discrètes, ainsi qu'un fond musical discret
- Nous n'utilisons pas d'huile, pas de crème





Les praticiens

*Sandrine
Aivazoff*

- Une équipe soudée et habituée à masser en milieu professionnel. Elle est composée de professionnels indépendants qui possèdent tous une RCP
- Des déficients visuels sont intégrés dans l'équipe
- Tous les praticiens sont formés au massage assis depuis plusieurs années, 1 junior est intégré pour 6 séniors
- Dans un souci d'harmonie, tous les praticiens portent la même tenue

Concrètement

*Sandrine
Aivazoff*





L'avant prestation

*Sandrine
Aivazoff*

- Nous fournissons un planning horaire sur lequel vos salariés s'inscrivent
- Vous nous faites retour du planning renseigné avant la prestation, afin que nous dimensionnions et organisions notre équipe



Le jour de la prestation

*Sandrine
Aivazoff*

- Nous prenons place dans la salle, environ 45 minutes avant le début de la prestation
- Nous avons en main le planning avec les noms des salariés que ces derniers signent
- Les horaires sont respectés par nos praticiens



Le jour de la prestation

*Sandrine
Aivazoff*

- En cas de retard dû à une personne, afin de ne pas pénaliser la suivante, le temps du massage du retardataire est réduit pour ne pas perturber l'activité de l'entreprise
- Un questionnaire de satisfaction anonyme est proposé ; les résultats vous sont transmis par mail