



MASSAGE ASSIS EN ENTREPRISE

Une solution préventive à l'épuisement professionnel

Un massage assis comporte une phase de détente et une phase de dynamisation (ce qui permet au salarié de reprendre son travail de manière efficace).

Cette prestation permet de favoriser une grande circulation de l'énergie, de soulager les tensions musculaires et la fatigue nerveuse, de contribuer à atténuer les TMS* (Troubles Musculo Squelettiques), le mal de dos, d'améliorer la concentration, et de contribuer à réduire le stress et les arrêts de travail, aider à la gestion des périodes de fortes sollicitations.

Cette intervention valorise l'image de l'entreprise dans l'engagement de la prévention des RPS* (Risques Psycho Sociaux).

Le massage en entreprise est d'autant plus intéressant qu'il est pratiqué à l'endroit même où les problèmes physiques (tensions, douleurs) se créent. Très souvent concentré au niveau du dos, il est constitué de mouvements légers et de pression : le but étant de dénouer les articulations afin de donner de l'énergie au salarié.

Le massage assis se pratique sur une chaise ergonomique à même les vêtements.

Les effets sont immédiats et provoquent un soulagement des tensions du corps, aident à une meilleure concentration en amenant de la bonne humeur, une augmentation de la productivité ainsi que de la confiance en soi.

MÉMO

Massage dynamisant

Rapide, efficace, effets
immédiats

Baisse de l'absentéisme

Prévention des RPS* et TMS*

Meilleure gestion du stress

Praticienne certifiée
RNCP35220

1€ la minute*

Diagnostics et enquêtes
"terrain"

*Indépendante et spécialisée
dans l'estime de soi*



J'interviens en entreprises, associations ou autres structures sur Evreux et ses alentours (départements 14, 28, 76) en proposant ce massage assis sur chaise ergonomique d'une durée d'environ **15 minutes par personne**.

J'adapte mes massages sur une **base régulière** ou ponctuellement sur des **événements spéciaux** : surcroît d'activités, aux périodes de fêtes, bonus aux employés, séminaires...

Développement personnel - Coaching - Mieux être au travail

Je suis certifiée **Manager Opérationnel du CNAM** (Conservatoire Nationale des Arts et Métiers).

Sensible aux conditions de travail et aux RPS, je me suis investie dans le **Titre d'Entrepreneur de Petite Entreprise (TEPE)** de la **CMA de l'Eure** (Chambre des Métiers et de l'Artisanat) pour développer mon accompagnement de **mieux être au travail** par la réalisation de massages assis en entreprise.

N'hésitez pas à me contacter pour demander votre **devis personnalisé** au **06.82.02.68.96** ou par mail à **sandrineburgangroult@gmail.com**
Siret 811 508 613 00023.

