

Aurélie



Béatrice



## VOS PRATICIENNES EN massage bien-être

### Pour vos collaborateurs, un stress diminué dans une ambiance de travail plus sereine !

Le massage assis favorise la **détente physique et psychique** de vos collaborateurs.

**Les tensions musculaires se dénouent**, les douleurs physiques dues au stress ou à une mauvaise position de travail diminuent. Le niveau d'anxiété diminue.

Vos collaborateurs se retrouvent **plus énergiques**, moins fatigués avec une amélioration de leur **tonus musculaire**.

**La concentration et les capacités intellectuelles** (vitesse et précision cognitive) s'en trouvent améliorées pour une **plus grande efficacité dans le travail**.

En **réduisant le stress et les tensions psychiques**, vos collaborateurs se sentent mieux ce qui **impacte positivement l'ambiance dans votre entreprise** avec moins d'irritabilité et plus de sérénité.

### Pour votre entreprise, une efficacité améliorée en prévenant les risques psycho-sociaux.

- **Meilleure efficacité au travail :**  
diminution des tensions physiques et psychiques, plus grande créativité dans les réalisations, hausse de la motivation
- **Meilleure cohésion entre vos collaborateurs :**  
diminution des conflits au travail, plus grande solidarité entre collègues
- **Diminution de l'absentéisme**
- **Prévention des risques psycho-sociaux**





# & Aurélie Béatrice

## C'est simple à mettre en place

Nous vous fournissons les affiches de communication à diffuser en interne.

Nous nous occupons de gérer les horaires de passage des personnes massées.

Nous venons avec tout le matériel nécessaire (*chaise ergonomique de qualité, linge de massage*). Un local de minimum 4m<sup>2</sup> par praticienne est recommandé.

## C'est rapide

Nous proposons des massages de 15 à 25 minutes, soit 3 à 2 massés par heure respectivement. La séance s'intègre parfaitement sur l'heure du déjeuner et même en journée sans perturber le temps de travail.

## C'est pratique

Le massage se pratique habillé sur le lieu de travail. Peu de contre-indications à ce massage assis donc il est ouvert au plus grand nombre.

## C'est adaptable selon vos besoins

Nous intervenons autant de façon ponctuelle lors d'événements particuliers (semaine Qualité de Vie au Travail, Team building, soirée d'entreprise...) que de façon régulière au rythme que vous souhaitez.

## C'est dans le respect des directives sanitaires

La chaise est désinfectée systématiquement entre chaque massage. Le port du masque est obligatoire. Les distanciations sociales sont respectées en dehors du temps de massage.

### Contact

Votre contact privilégié :



Aurélie Guyot : 06 62 69 91 94

Béatrice Jacob : 06 75 07 56 65

massage.aube@gmail.com