

# SANTÉ & BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE AVEC LE MASSAGE ASSIS

Prenez soin de chacun ! Le massage assis s'inscrit dans une démarche de RSE axée sur le bien-être de vos collaborateurs.

## Le massage Amma : un massage sur chaise aux bienfaits multiples

Une séance de massage assis a lieu sur une chaise portative, peu encombrante et ergonomique. Elle est conçue pour permettre au masseur d'accéder facilement au dos, à la nuque, aux épaules, aux bras et aux mains de la personne massée, qui reste habillée.

Le massage peut durer de 10 à 20 minutes.

**Pour les salariés, c'est une pause relaxante qui apporte un regain immédiat de vitalité.**

**Pour les entreprises, c'est un engagement simple et concret pour le bien-être au travail.**



# LES BÉNÉFICES DU MASSAGE ASSIS

## Pour vos collaborateurs

- ❖ Réduction des tensions musculaires
- ❖ Soulagement des douleurs chroniques liées aux problèmes posturaux
- ❖ Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)
- ❖ Prévention des risques psycho-sociaux (RPS)
- ❖ Réduction du stress
- ❖ Regain de vitalité

## Pour votre entreprise



### Qualité de vie en entreprise

Des séances régulières de massage assis participent à la qualité de vie au sein de votre entreprise. Vous favorisez le bien-être, la santé et l'épanouissement de vos salariés.



### Fidélisation des employés

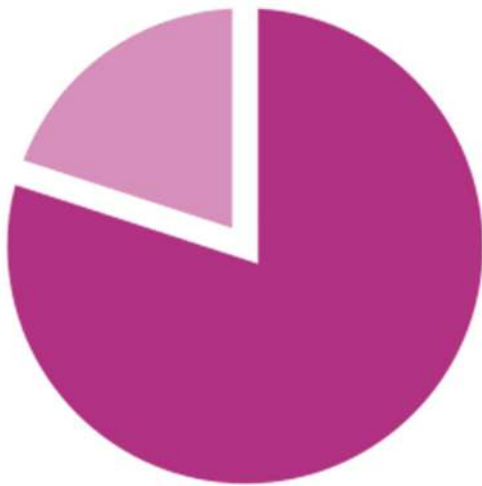
Le bien-être en entreprise est un facteur essentiel pour créer un sentiment d'appartenance. Les séances de massage renforcent l'esprit d'équipe et participent à faire reculer l'absentéisme.



### Gain de productivité

Vous favorisez une ambiance de travail qui facilite les performances. Vos salariés sont plus reposés et plus alertes. Ils sont aussi plus efficaces et motivés.

# LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL EN QUELQUES CHIFFRES



81% des salariés français estiment que le bien-être est un enjeu prioritaire pour les entreprises

Ifop, 2020

53% souhaitent que l'employeur déploie des programmes dédiés à la santé et au bien-être dans le cadre du travail

Baromètre des préférences salariés, 2021

Selon une étude menée par Harvard/MIT en 2018, la bonne conduite d'une politique de bien-être au travail peut avoir de nombreux bénéfices pour l'employeur :

- ❖ Augmentation de la productivité : 31%
- ❖ Salariés moins malades : 2 fois moins
- ❖ Réduction de l'absentéisme : 6 fois moins
- ❖ Amélioration de la fidélité : 9 fois plus
- ❖ Augmentation de la créativité : 55%



# RSE ET MASSAGE ASSIS

La RSE encourage les entreprises à promouvoir le bien-être des employés en prenant en compte leurs besoins physiques et psychologiques.

Offrir des massages assis à vos salariés répond à certains aspects d'une démarche de responsabilité sociétale :



## 1. **Bien-être au travail :**

Les massages assis contribuent à améliorer le bien-être des employés en réduisant le stress, les tensions musculaires et en favorisant la relaxation.



## 2. **Santé et sécurité des employés :**

Les massages assis participent à la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS), tels que les douleurs du dos, de la nuque et des épaules – courants chez les travailleurs de bureau. Ils contribuent également à prévenir les risques psycho-sociaux (RPS) liés au stress.

Lorsqu'elle est mise en œuvre dans une démarche globale visant à favoriser le bien-être au travail, l'offre de massages assis participe à bâtir un cadre professionnel serein et agréable.

## Une solution pratique et facile à mettre en place

- ❖ Intervention directement dans les locaux de l'entreprise

Le massage en entreprise ne nécessite pas de lieu dédié : l'intervention a lieu directement dans vos locaux.

- ❖ Intégration facile dans l'emploi du temps des salariés

Une séance de massage individuel dure entre 10 et 20 minutes.

- ❖ Démarche peu coûteuse

Facturation sur devis, à la demi-journée ou à la journée.



Durée : 10 à 20 minutes par personne massée.

Intervention à la demi-journée (4h) ou à la journée complète (2 x 3 heures).

Maximum de 25 personnes massées par jour.

Espace requis : Seulement 3 m<sup>2</sup> d'espace libre.

Intervention possible directement dans les bureaux individuels. Possible également en open space, dans un endroit relativement calme et isolé.

Tarif : Sur devis – en fonction du type de structure, du volume horaire requis, de la régularité des interventions, des possibilités de pause, etc.

# CONTACT



**LISA MARTEAU**

4, Allée Ariane  
56890 Saint-Avé

**06 52 09 01 94**  
**auxcouleursducameleon@gmail.com**

<https://acdc-massage-vannes.fr>

Praticienne du massage thaï depuis 2015, je suis certifiée en massage Amma (massage sur chaise) depuis 2022.

Au plaisir de travailler avec vous au mieux-être de vos salariés !

