

Les intérêts pour l'entreprise & le collaborateur

Le Shiatsu/Massage sont accessibles à tous (sauf contre-indication médicale)

Le champ d'action est large et la pratique adaptée aux besoins de chaque collaborateur.

Il permet d'aider à :

- **Soulager les douleurs musculaires et articulaires liées aux postures prolongées.**
- **Relâcher les tensions musculaires dues aux mouvements répétés ou au port de charges.**
- **Prévenir le risque de burn-out**
- **Amener de l'énergie en cas de fatigue/surmenage.**
- **Se détendre en période de stress.**
- **Favoriser l'organisation, la concentration, l'imagination.**
- **Faciliter les relations professionnelles grâce à une meilleure gestion des émotions.**

Il est l'allié des entreprises en s'incorporant dans :

- La prévention des RPS et TMS.
- Les démarches de RSE et QTV.
- La valorisation du salarié et son sentiment d'appartenance à l'entreprise.

Qu'est ce que le Shiatsu ?

Le Shiatsu signifie littéralement pression (atsu) avec les doigts (shi).

Cette technique manuelle, originaire du Japon, s'appuie sur les principes d'énergétique chinoise et d'anatomie occidentale.

Son objectif est l'amélioration et la préservation de l'état de santé physique, émotionnel et psychique de la personne. Il cherche à stimuler les processus d'auto-guérison de l'organisme.

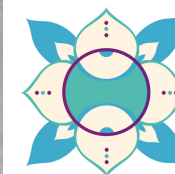
Le praticien exerce des pressions (le plus souvent avec les pouces) sur les points d'acupuncture situés sur le corps. D'autres techniques peuvent être ajoutées à la pratique (mobilisation, étirements...).

Sa spécificité est qu'il se reçoit habillé sur futon ou chaise ergonomique.

Le Shiatsu, arrivé en Europe dans les années 70, a été reconnu par le parlement européen comme "technique non conventionnelle digne d'intérêt" au même titre que l'acupuncture ou l'ostéopathie (résolution A4-0075/97 du 29/05/1997).

BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

**Shiatsu & Massage
sur Chaise et Table**



SHIATSU & MASSAGE

"laisser le corps respirer et l'esprit s'alléger"

avec Laura



Comment se déroule une séance ?

Le Shiatsu/Massage, adapté à l'entreprise est proposé en séances de 15 à 30 min afin de permettre de l'intégrer facilement dans une journée de travail.

Après avoir prit connaissance de la demande du collaborateur et de ses antécédents, la séance est réalisée sur une chaise ergonomique ou table.

La séance choisie sera réalisée (shiatsu sur chaise ou table ; massage à l'huile sur table).

En fin de séance des conseils seront prodigués en fonction des besoins.

Comment le mettre en place ?

Mettre en place le Shiatsu/Massage au travail est **très simple**.

Il suffit de disposer d'une pièce qui pourra accueillir les collaborateurs pendant la durée des séances.

Le matériel nécessaire est mis à votre disposition par mes soins (chaise, musique, huile de massage, couvertures etc...).

Pour les entreprises souhaitant mettre en place un réel suivis bien-être de leur équipe, ce service est proposé 1 fois par mois ou 4 fois par an (au changement de saison).

Cette prestation peut également être proposée pour des événements ponctuels comme les fêtes de fin d'année, l'avant et/ou après saison pour les professionnels du tourisme, un séminaire ou une team building.

Contactez-moi pour étudier ensemble vos besoins et recevoir votre devis personnalisé.



LAURA CORDUAN

06 66 91 24 04

laurashiatsuetmassage@gmail.com