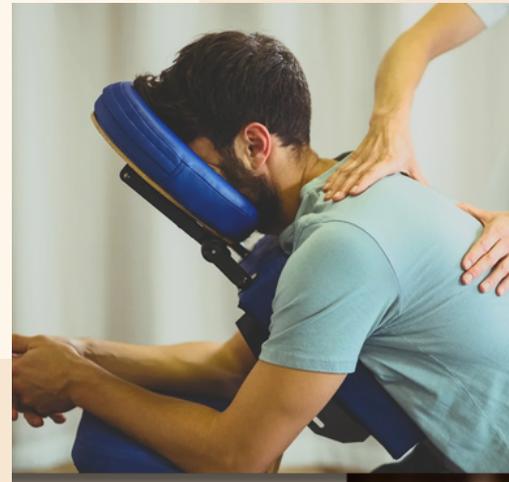


# Bien-être au travail

Massage assis AMMA

Réflexologie plantaire Foot Thai



# Bien-être au travail

Je peux vous aider dans votre stratégie managériale.

En effet, le bien-être au travail permet à vos collaborateurs d'être plus **performant** et plus **investi** dans leurs missions. Malheureusement, pour un manager, il n'est pas toujours facile de trouver le temps d'organiser ces moments pourtant devenus indispensables en entreprise.

C'est pour cette raison que je vous propose une intervention **directement sur votre lieu d'activité**, évitant le déplacement de votre équipe, et des **massages de 15 minutes par salariés** pour ne pas leur prendre trop de temps.

Dans ce contexte le massage **assis AMMA** et la **réflexologie plantaire** sont idéals.

Le massage en entreprise est un excellent **levier pour le bien-être** de votre personnel.



**Alexandre Weyand**

Praticien

masseur bien-être

N° de siret

53477270200054



# Massage assis AMMA

## PRINCIPES

Le massage assis (AMMA) se pratique sur une **chaise ergonomique** et il n'est pas nécessaire de vous dévêtir.

Plusieurs techniques du massage assis sont utilisées afin de vous procurer détente et relaxation en seulement **15 minutes**. Au programme : manœuvres d'étirements, pressions, percussions et vibrations sur la partie haute du corps.

## BIENFAITS

- Détente,
- Amélioration du sommeil,
- Gestion du Stress,
- Dénoue les tensions,
- Énergie,
- Concentration.



# Réflexologie plantaire Foot Thaï

## PRINCIPES

La réflexologie plantaire soulage le corps par le pied.

Grand classique des massages en Thaïlande, le « Foot Thaï » ou « Réflexologie plantaire » est un massage allant des pieds aux rotules des genoux en **position assise ou allongée**. Vous n'avez pas l'obligation de vous dévêtir. Les muscles, la lymphe et les points d'énergie du corps sont stimulés par des mouvements à la fois tonifiant et revigorant.

## BIENFAITS

- Sensation de légèreté au niveau des jambes et pieds,
- Amélioration la circulation sanguine,
- Activation du système lymphatique,
- Détente et relaxation,
- Anti-stress,
- Élimination des toxines,
- Harmonise les fonctions vitales.

## Déroulement des séances

**INSCRIPTION** : Pour une bonne organisation, il est nécessaire que les salariés s'inscrivent sur un créneau proposé.

**DURÉE DU MASSAGE** : Ils profitent d'un massages de 15 minutes.

**ENVIRONNEMENT** : Je n'ai besoin que d'un espace relativement calme et me permettant d'installer une chaise ergonomique pour le massage AMMA ou une table de massage pour la réflexologie plantaire. Je me charge de l'ambiance musicale.

**PRATIQUE** : Autres avantages de ces deux propositions, les salariés restent habillés et n'ont pas besoin de prendre de douche. Je n'utilise pas ou très peu d'huile pour ces massages.



3 massages de 15 minutes  
par heure.



A partir de 80 euros de l'heure  
(non soumis à la TVA).

## Contacts



06.95.37.78.67



[contact@alexandre-massage-bien-etre.com](mailto:contact@alexandre-massage-bien-etre.com)



[www.alexandre-massage-bien-etre.com](http://www.alexandre-massage-bien-etre.com)

