

EMILIE DELION MASSAGE BIEN-ETRE ET COACH DE VIE

L'ECO-PAUSE

MASSAGE ASSIS AMMA



PRÉPARÉ ET PRÉSENTÉ PAR

EMILIE DELION

RETROUVER BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ EN 15 MINUTES



GENÈSE MASSAGE ASSIS

Le massage assis est une technique dérivée du shiatsu qui vient des états unis. David Palmer adapte en 1982 à adapté à notre époque contemporaine un art traditionnel japonais ancestral d'acupression : le amma ou anma (signifie en japonais « calmer avec les mains »). Le amma a été développé en occident, notamment grâce aux nombreuses prestations qu'il réalisa chez Apple dans les années 80. Cela permet de démontrer l'intérêt de masser le personnel au bureau : gains d'attention, de productivité et de bonne humeur.

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Prendre soin de ses collaborateurs et augmenter le bien-être au travail en investissant dans des actions en faveur du mieux-être en entreprise (activités agréables = source de satisfaction, activité variée = source d'enthousiasme), c'est voir à long terme et comprendre que le contentement (l'épanouissement au travail) des salariés est l'un des facteurs de réussite professionnelle.

Des salariés heureux se sont des salariés qui ont plaisir à venir travailler et donc des clients satisfaits (émotion positive = l'optimisme et l'optimisme à l'avantage d'être contagieux). Des salariés heureux, ce sont des salariés qui restent, qui s'engagent et défendent les valeurs de l'entreprise (de bonnes valeurs d'entreprise = source de confiance). Des salariés considérés c'est l'assurance d'une meilleure rentabilité pour l'entreprise et C'est WIN WIN !

LE PLUS POUR VOS SALARIÉS

Le massage assis accroît instantanément la vigilance, la concentration, l'acuité mentale, la capacité d'adaptation, et réduit le stress négatif.





LE MASSAGE ASSIS

RÉGULATEUR DE L'ÉNERGIE VITALE ET FORMIDABLE MOYEN DE SE RECENTRER EN TOUS LIEUX ET EN TOUTES CIRCONSTANCES. LE MASSAGE ASSIS PERMET D'ATTEINDRE UN PROFOND ÉTAT DE RELAXATION EN PLUS D'UN BIEN ÊTRE INTÉRIEUR.

LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

En position assise sur une chaise ergonomique sur toutes personnes en bonne santé. Ce massage se pratique directement à travers les habits et intervient sur les méridiens d'acupuncture en activant la circulation de l'énergie et en libérant les tensions.

Un massage assis se présente sous la forme d'un « kata », étirements, balayages, bercements, pressions et percussions, (qui peut se traduire par « la façon dont les choses sont accomplies » et qui représentait l'auto-défense des samouraïs), un « kata » peut se pratiquer autant dans l'art de la calligraphie que dans la cérémonie du thé. Dans le cadre du massage amma assis, il s'effectue sur les zones soumises au stress, épaules, bras, mains, dos, hanches, nuque, tête et constitue un excellent moyen de lutter contre les RPS (risques psycho-sociaux) et TMS (troubles musculosquelettiques).

QUELLE EST LA FRÉQUENCE IDÉALE POUR

UNE FOIS PAR SEMAINE OU UNE FOIS PAR MOIS SUIVANT, LA PERSONNE, L'EFFET RECHERCHÉ (DÉSAMORCER LES PRINCIPALES CAUSES DE STRESS, MAINTENIR UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE OU OBTENIR UNE DÉTENTE PONCTUELLE), LE NIVEAU DE STRESS, LE MÉTIER EXERCÉ ET DE VOTRE BUDGET. LES MASSAGES ASSIS SONT UN BON OUTIL DE PRÉVENTION QUI PERMET DE RÉDUIRE DE MANIÈRE SIGNIFICATIVE LES RISQUES DE PROBLÈMES CHRONIQUES.

CONTRE INDICATIONS

Les massages ne présentent aucun risque pour les personnes en bonne santé. Néanmoins, il est contre-indiqué de masser sans avis médicale les personnes souffrants de :

- Troubles cardiaques
- Troubles nerveux
- Ostéoporose

Dans quel cas je ne peux dispenser ce massage :

- Immédiatement après un repas
- Phlébite récente
- Forte fièvre
- Sur des fibromes ou tumeurs
- Intervention chirurgicale récente de moins de 3 mois
- Lors de crise aiguë d'arthrite ou d'arthrose
- Affection cutané particulière (eczéma infecté, œdème...)
- Maladies contagieuses
- Femmes enceintes de moins de trois mois (Après trois mois de grossesse les pressions seront douces seront privilégiées)
- Etat d'ébriété

LE MATÉRIEL UTILISÉ

JE ME DÉPLACE AVEC MON MATÉRIEL, UNE CHAISE ERGONOMIQUE ET ÉVENTUELLEMENT UNE BANNIÈRE FFMBE

JE PROPOSE D'OPTIMISER L'ESPACE MIS À DISPOSITION PAR L'ENTREPRISE AFIN DE CRÉER UNE ATMOSPHÈRE AGRÉABLE ET BÉNÉFIQUE À LA RELAXATION. DIFFUSION DISCRÈTE D'UN COMPLEXE D'HUILES ESSENTIELLES À BASE D'AGRUMES ET MUSIQUE DOUCE EN FOND SONORE POUR FAVORISER LA DÉCONNEXION ET LE LÂCHER PRISE.



L'AVANT PRESTATION

Je fournis un planning horaire pour l'inscription de vos salariés

Vous me faites un retour planning au minimum 48 heures avant la prestation afin que je puisse organiser mon temps.

LES TARIFS

MASSAGE ASSIS INTERVENTION PONCTUELLE



Pour 3H45 de prestation sur une journée ou une demi-journée : 15 massages de 15 minutes 437 euros TTC

1 journée de 15 massages de 15 minutes
engagement 3 mois = - 5 % sur 4 37 TTC
1 journée de 15 massages de 15 minutes
engagement 6 mois = - 10 % sur 437 TTC
1 journée de 15 massages de 15 minutes
engagement 12 mois = - 15 % sur 437 TTC

Je me déplace à partir d'une heure de massage dans le secteur du 1 ET 2eme arrondissement. A partir de 2 heures dans un périmètre de 15 kilomètres et à partir de 3heures dans un secteur de 30 kilomètres moyennant un surcout de 40 euros (15 Kilomètres)et de 80 euros (30 kilomètres) pour les frais de déplacement.

Massages sur table intervention ponctuelle

30 minutes de massages sur table 57 euros TTC
A partir de 5 massages de 30 minutes sur table une prestation offerte.

Engagement sur 6 mois 5% d'abattement sur le prix total des prestations achetées TTC

Engagement sur 12 mois 10% d'abattement sur le prix total des prestations achetées TTC

LE JOUR DE LA PRESTATION

J'arrive généralement 30-45 minutes à l'avance pour pallier aux éventuels problèmes d'organisation une fois sur place et autres impondérables de la vie.

Je respecte les horaires annoncés dans la mesure du possible

Le planning avec le nom des salariés sera signé à chaque passage.

En cas de retard d'un des bénéficiaires, le temps de prestation est diminué d'autant et ce afin de ne pas pénaliser le bon déroulement de l'ensemble de la prestation.

Un questionnaire de satisfaction anonyme est proposé

Je suis à l'écoute de vos besoins et de vos attentes pour que nous puissions réfléchir ensemble à votre projet.

Pour tout renseignement complémentaire ou devis.

Me contacter par téléphone au : 06 19 726710 ou par mail à / emi.delion@laposte.net

Merci

