



## Prévention des TMS et bien-être en entreprise



**Le massage bien-être\* sur chaise, une approche simple et efficace, adaptée à l'entreprise.**

La **relaxation corporelle** proposée est un massage \*non médical qui se pratique sur des personnes habillées, installées sur une chaise ergonomique pendant 15 minutes, le temps d'une pause, pendant laquelle je masse la tête, les épaules, l'ensemble du dos, si besoin les bras jusqu'aux doigts, toutes zones très sensibles aux **troubles musculo-squelettiques (TMS)** : les tensions sont soulagées, l'**énergie** circule à nouveau, et le **bien-être** ressenti par la personne contribue à une plus grande efficacité au travail.

L'installation, très simple, requiert 2 m<sup>2</sup> disponibles et 5 minutes pour déployer la chaise, adaptable aux différentes morphologies.

S'il existe un espace dédié (10 m<sup>2</sup>), d'autres techniques de massages bien être du monde, nécessitant l'installation de **ma table de massage ou futon**, sont possibles en entreprise : **Shiatsu, Réflexologie plantaire, Massages crâniens, Relaxation coréenne...**Ces prestations durent de 15 à 45 min selon les souhaits de l'entreprise.

Des **bilans énergétiques individuels** peuvent également être proposés afin de faire le point sur ses zones de tension et déterminer comment les dissoudre de façon durable : ces prestations durent de 15 min à 45 min s'ils incluent une décontraction-harmonisation)

### Présentation auprès du CHSCT ou CE

Je propose de présenter au CHSCT ou au CE, les méthodes utilisées, leur mise en place et les **bénéfices** à moyen et long termes ainsi que les indicateurs de mesure et leur interprétation.

### Animation d'événementiels

Je me déplace à la journée ou à la demi-journée pour des portes ouvertes en entreprise lors de journées pour l'amélioration des conditions de travail, etc.

**Audrey Belloir – praticienne et animatrice bien-être en entreprise –Secteur Bretagne et Pays de la Loire –  
07.81.39.67.62 – [kerayu7@gmail.com](mailto:kerayu7@gmail.com) – [www.kerayu.com](http://www.kerayu.com) - N° Siret 811 042 548 00016**

### A quoi sert le Bien-être en entreprise ?

Ne croyez pas que de masser un employé est une perte de temps, au contraire !

Offrir un massage bien-être sur chaise, table ou futon à vos employés ou collaborateurs c'est :

- Lutter contre le stress et la fatigue, et redynamiser
- Mettre en place une politique RH sociale et innovante
- Augmenter la productivité
- Diminuer l'absentéisme et lutter contre le présentéisme (fait d'être présent physiquement au travail sans en avoir la productivité attendue)
- Prévenir les Troubles Musculo-squelettiques (TMS)
- Ou simplement faire plaisir à votre équipe !

### Comment s'organise le bien-être en entreprise ?

Il est raisonnable de proposer à vos employés ou vos collaborateurs un massage ou bilan énergétique en 15 minutes.

Ce temps est nécessaire à diminuer le stress accumulé dans les zones situées au niveau de la tête, des cervicales, des trapèzes et du dos, des bras, des mains, mais aussi du ventre, centre émotionnel (avec le shiatsu) ou des pieds (réflexologie).

Le massage des bras jusqu'au bout des doigts permet de faire de la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Idéalement et en fonction de vos attentes, les séances peuvent être données tous les 2/3 semaines.

Massages sur chaise : Il suffit d'avoir une salle pour installer la chaise ergonomique (minimum 2m<sup>2</sup>). Afin de se plonger dans le massage plus rapidement, vous écouterez une musique relaxante et ferez un voyage olfactif grâce au mélange d'huiles essentielles. Je terminerai ce massage par des percussions Thaï le long du dos qui redynamisent afin d'être prêt à retourner à son poste de travail plein d'énergie.

Comme le massage dure 15 minutes, le temps d'une pause, 4 personnes peuvent être massées par heure par relaxologue. Grâce à mon réseau, je peux venir accompagnée d'une ou plusieurs collègues pour masser plus de personnes en un minimum de temps (sur devis).

Les massages peuvent être proposés lors d'une journée ponctuelle ou sous forme d'abonnement, selon votre choix !

### Quelle peut être la prise en charge ?

- ▶ Elle s'adapte à la volonté de la direction qui peut, soit mettre à disposition une salle dédiée au massage bien-être sur chaise, soit prendre en charge tout ou partie de la séance.
- ▶ Le CE peut organiser une journée de découverte ou mettre en place un abonnement.
- ▶ Le CE peut aussi faire bénéficier les salariés d'un tarif avantageux en achetant des **chèques « Sport et bien-être »** (actobi) acceptés dans mon cabinet et à domicile.

Je trouverais toujours une solution adaptée à la taille de votre entreprise alors n'hésitez pas à me contacter !

**Audrey Belloir – praticienne et animatrice bien-être en entreprise – Secteur Bretagne et Pays de la Loire –**  
**07.81.39.67.62 – [kerayu7@gmail.com](mailto:kerayu7@gmail.com) – [www.kerayu.com](http://www.kerayu.com) - N° Siret 811 042 548 00016**