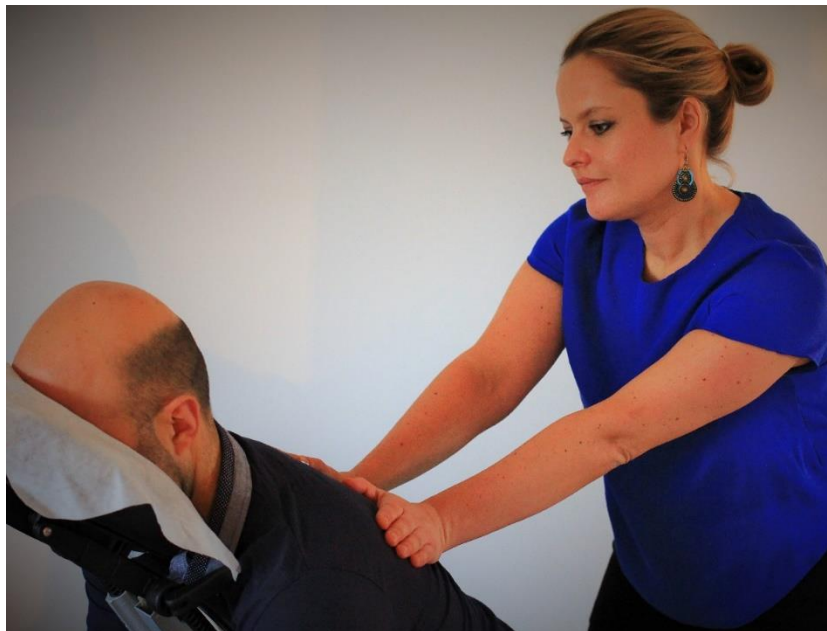




Mains Essentielles

Le Massage Assis Minute® En Entreprise



Céline FANON, Infirmière DE, Praticienne Certifiée en Massage Assis et Bien-être. Octobre 2016

Tél : 06.74.83.15.73 – Mail : celinefanon@free.fr – Site internet : www.mainsessentielles.fr



Qui suis-je ?

Infirmière depuis 15 années au sein de services hospitaliers et d'hospitalisation à domicile, j'ai toujours eu conscience des bienfaits du massage comme source de détente et de libération.

Ma pratique professionnelle m'a permis de développer des compétences essentielles au toucher : le savoir écouter, le savoir donner et le savoir recevoir.

Après une année de formation (35 jours) à l'Ecole Européenne du Toucher-Massage®, je suis certifiée Praticienne en Massages Bien-Etre et Massages assis. J'interviens aussi au sein des établissements de santé pour des séances de toucher-massage®.

Ma volonté est de transmettre tous les bienfaits du toucher, mon envie est de vous apporter bien-être et mieux-être au travail!

Membre du réseau **Bien-être & Compagnie**, je m'engage à en respecter la charte qualité, en offrant une pratique conforme aux normes enseignées.

Je suis aussi membre de la **Fédération Française de Massage Assis** très active dans la recherche sur les TMS (troubles musculo-squelettiques) .

Je suis titulaire d'une responsabilité civile professionnelle qui couvre ma présence dans vos locaux.

Une telle initiative démontre l'intérêt de l'entreprise pour la santé et le bien-être de ses salariés. Elle développe l'image d'une entreprise conviviale et humaine.

Le **massage assis minute**® se pratique sur une chaise ergonomique, habillé ou en tenue de travail ; il requiert peu de place (5m² suffisent).

Il peut être intégré au planning de l'entreprise. La durée d'une séance est en général de **10 à 15 minutes**.

Il se compose de gestes relaxant, d'effleurages et de pressions anti-stress du dos, des mains, des bras, de la nuque et de la tête. Les séances se terminent par des techniques de réveil, vibrations et étirements qui permettent de reprendre le travail immédiatement dans des conditions optimales.

Un employé détendu est plus énergique, plus concentré. Il offre une meilleure performance. Il gagne en motivation, en créativité, bref en efficacité et en savoir être.

Le **massage assis minute**® renforce également le sentiment d'appartenance à l'organisation et améliore le climat social.

En participant à l'amélioration du relationnel interne de la société, vous vous inscrivez dans la prévention de l'absentéisme, du stress et réalisez dès maintenant des économies.

Le stress : ce fléau des temps modernes est la première source d'arrêts maladie et de nombreuses pathologies dont le tristement célèbre burn-out. Mais sans aller aussi loin, il est également responsable de troubles musculo-squelettiques, lombalgies, maladies cardio-vasculaires, douleurs dorsales, dépressions.....

Les bénéfices sont instantanés et les effets immédiats :

- Il relance la **motivation des salariés** qui se sentent pris en considération par l'entreprise.
- Il développe le **sentiment d'appartenance** à un groupe. C'est une Formule de management innovante.
- Il participe à la **Lutte contre les TMS** et contre le **stress au travail**.
- Il prévient les accidents du travail et l'ennui au travail.
- Il diminue le taux de **présentéisme** et à fortiori d'absentéisme.
- Il améliore en conséquence la **productivité** de l'entreprise.

- Il permet à l'entreprise d'avoir une **politique RH sociale et innovante**, de donner une image moderne, dynamique, en prouvant son souci du bien-être de ses employés.

Céline FANON, Infirmière DE, Praticienne Certifiée en Massage Assis et Bien-être. Octobre 2016

Tél : 06.74.83.15.73 – Mail : celinefanon@free.fr – Site internet : www.mainsessentielles.fr

La mise en œuvre pratique :

Qu? salle de repos, salle de réunion ou poste de travail.

Quand ? sur le temps de pause ou sur le temps de travail au choix du responsable, prévoir 15 à 20mn par séance en fonction du temps de massage choisi.

Idéalement, au minimum, deux séances de 3 heures de massage assis minute® organisées par mois pour satisfaire l'ensemble des collaborateurs soit la possibilité d'accueillir 24 salariés par mois. Tout cela est bien sûr modulable en fonction des besoins de votre entreprise.

Comment ? je me déplace avec le matériel : chaise ergonomique professionnelle ; tétière à usage unique, lingettes désinfectantes +/- fond sonore.

Combien ? séance de 3 heures = 180 euros (devis personnalisé en fonction de la fréquence choisie) .

