L'atelier de massage.

Massages bien-être et massages assis en entreprise.
Un moment de détente pour améliorer la qualité de vie en entreprise.

Qui suis-je ?

Praticienne certifiée à l'Institut de Formation en Toucher-Massage (IFJS) en massage bien-être et massage assis, j'accompagne les salariés vers plus de sérénité et de vitalité.

Mon objectif : offrir une pause efficace, relaxante et adaptée au milieu professionnel.

Qu'est-ce que le massage assis ?



- Massage habillé, réalisé sur une chaise ergonomique.
- Durée : 15 à 25 minutes, facilement intégrable dans la journée de travail.
- Détend le dos, la nuque, les épaules, les bras et les mains.
- Aucun aménagement spécifique requis dans l'entreprise.

Les bénéfices pour vos collaborateurs

- ✓ Réduction du stress et des tensions musculaires
- ✓ Amélioration de la concentration et de la motivation
- ✓ Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)
- ✓ Bien-être et reconnaissance au travail



Les bénéfices pour votre entreprise

- Diminution de l'absentéisme
- Meilleure qualité de vie au travail (QVT)
- Valorisation de votre image employeur
- Cohésion et dynamisme des équipes

Modalités pratiques

- Interventions ponctuelles (événements, séminaires, journées bien-être)
- Programmes réguliers (hebdomadaire, mensuel)
- Séances de 15 à 25 minutes par salarié
- Organisation simple : j'apporte tout le matériel nécessaire

Contact

Elodie Durand – Praticienne en massage bien-être
✉️ latelierdemassage@outlook.fr
📱 06.70.11.61.43
🌐 Facebook.
📍 Cabinet situé à Monthelon (71400) Déplacement 30kms au alentours.

Tarifs et formules sur mesure – contactez moi pour un devis personnalisé.