



SOYEZ EN HARMONIE AVEC VOUS MÊME,  
DÉCOUVREZ LES VERTUS DU MASSAGE  
BIEN-ÊTRE

## Massages en Entreprise

### I - MINI BIOGRAPHIE

Je me présente, Frédérique Valeix. Je suis praticienne en massages bien-être, agréée par la Fédération Française de Massages bien-être (certification FFMBE).

En exercice depuis juin 2012, ce métier m'a amenée à travailler pour des TPE/PME, mais aussi de grandes Institutions, telles que l'Assemblée Nationale de Paris. Je reçois également sur mon site de Créteil qui me permet d'accueillir les particuliers qui sont désireux de recevoir mes prestations dans un lieu accueillant et apaisant.

Avant de me lancer dans cette activité, j'ai travaillé pendant 10 ans dans le milieu de la mode, et plus particulièrement pour une grande maison de couture parisienne. Il y a quelques années, j'ai voulu redonner un nouveau sens à ma vie. Passionnée par le massage bien-être, mais aussi poussée par le désir d'aller vers les gens pour leur apporter réconfort et bien-être, j'ai entrepris une formation d'un an. Cette dernière m'a permis d'apprendre différentes techniques de massages me permettant d'être polyvalente et de pouvoir répondre aux exigences des plus grands Spas et Instituts.

### II - ENTREPRISE MASAJ.

Depuis janvier 2013, nous proposons divers massages bien être :

1/ sur table à l'huile :

- Massages Californien (psycho-corporel et très relaxant),
- Massages Ayurvédique (Anti-stress et ré-énergisant),
- Massages de confort adaptés pour les personnes à mobilité réduites (pieds, jambes, mains, bras, épaules, nuque, visage, tête),
- Réflexologie plantaire.

2/ au sol :

- Relaxation coréenne,
- Shiatsu,
- Thaï.

masaj. exerce aussi bien sur site dans vos locaux (Résidence Abbaye- Assemblée Nationale-etc.) mais nous pouvons également vous accueillir sur notre site de Créteil.

masaj. accorde une grande importance à l'accueil de ses clients pour qu'ils puissent vivre pleinement cet instant de bien-être et que le lâcher prise soit optimal. Une fois installés dans la position qui leur est la plus confortable, le massage-bien-être peut commencer sur fond musical.

Les effets obtenus sont très positifs (meilleur sommeil, grande relaxation du corps, dissolution des tensions, meilleur moral).

Les massages-bien-être permettent par le toucher, une reconnexion à son propre corps. Ils visent à une meilleure hygiène de vie, à la tranquillité du corps et de l'esprit, à l'équilibre global et à l'épanouissement personnel.

C'est un échange personnalisé que nous proposons tout en respectant ce moment de détente qui vous appartient.

Par ailleurs, nous rappelons à toutes fins utiles que nous sommes respectueux des règles de déontologie.

### **III - ... AU SERVICE DES AUTRES ENTREPRISES :**

#### **Quels sont les avantages pour l'entreprise ?**

Le massage en entreprise, c'est avant tout un véritable outil d'aide à la gestion du stress. Le massage-bien-être est une solution efficace, pratique, économique et confortable pour lutter contre le stress et ses effets négatifs (démotivation, absentéisme, etc.).

#### **Pourquoi se faire masser sur son lieu de travail ?**

- Gain de temps : intervention sur place avec une durée de massage adaptée aux contraintes du salarié (possibilité d'intervenir sur le temps travaillé ou sur les temps de pause : midi ou fin de journée).
- Simplicité de mise en œuvre. Seul un espace dédié est nécessaire.

#### **Quels sont les bienfaits du massages-bien-être en entreprise ?**

Pour chaque salarié :

- A court terme
  - Réduction du stress, de la nervosité et de l'anxiété liés ou non au travail,
  - Soulagement des tensions musculaires accumulées souvent dans la région cervicale, dorsale et lombaire (mauvaises postures, position assise prolongée, ...),
  - Respiration et oxygénation du cerveau,
  - Une meilleure concentration, plus de créativité et plus de productivité,
  - Meilleures performances intellectuelles,
  - Motivation,
  - Bénéfice instantané : élimination des tensions, vitalité, véritable moment de récupération pour le salarié.
- A long terme
  - Renforcer le sentiment d'appartenance à l'entreprise,
  - Atténuer les tensions accumulées,
  - Apprendre à anticiper et gérer les périodes de stress,
  - Contribuer à atteindre un bon équilibre travail-vie.

Pour l'Entreprise :

- A court terme
  - Accroître la motivation et la mobilisation du personnel,
  - Améliorer la cohésion au sein des équipes,
  - Renforcer l'image de marque positive de l'entreprise,
- A long terme
  - Diminuer le taux d'absentéisme et/ou de turn-over,
  - Prévenir le burn-out,
  - Accroître la productivité,
  - Intégrer une politique RH cohérente alliant mieux-être & performance/rentabilité.

Ainsi donc, toutes les parties prenantes de l'entreprise sont gagnantes et l'investissement engagé (temps/argent/logistique) est amorti dans le cadre des avantages susmentionnés ; d'autant plus quand les entreprises sont en périodes de restructuration ou de réorganisation.

#### **Mode d'emploi ?**

Vérification des contre-indications au premier rendez-vous :

- Un questionnaire bien-être individuel est établi en début de séance

Tout le matériel nécessaire est fourni par nos soins. Seul un espace dédié sera sollicité sur place.

**Prestations :** Les massages sont proposés :

- Sur table à l'huile sèche
- Au sol, habillé sur futon
- A partir de 20 minutes

#### **A l'huile (sèche et hydratante) sur table :**

Ayurvédique (15 min- 25 min- 50 min)	Anti-stress / Energisant / Redynamisant
Californien (15 min - 25 min- 50 min)	Relaxant/ Psycho-corporel

#### **Au sol habillé (tenue souple) sur futon :**

Relaxation Coréenne (20 min - 50 min)	Relaxation profonde (Développement du champ des perceptions)
Shiatsu (20 min- 50 min)	Equilibrant / Régénérant
Thaï (20 min- 50 min)	Equilibrant / Régénérant

**TARIF SUR DEVIS**