

# Relax'Dom

Ressourcez-vous naturellement !

5 rue de la Liberté

87310 St Cyr

Tel. : 06 84 81 77 59

Mél. : [relaxdom87@gmail.com](mailto:relaxdom87@gmail.com)

<http://phaniesjf.wixsite.com/relaxdom/entreprises>



## La Pause massage® au service de l'entreprise et des salariés.



### 3 process adaptés :

#### 1/ Massage Assis :

##### Les avantages d'une Pause Massage® :

Un massage assis minute (massage non médical) apporte à la fois détente et redynamisation du salarié, permettant ainsi de relâcher ses tensions mais aussi de reprendre son travail de manière efficace. Cette prestation permet d'enrichir la pause des salariés, d'éviter les coups de barre de l'après midi et d'améliorer la concentration, la disponibilité et le dynamisme. Elle favorise également l'image de l'entreprise et améliore les conditions de travail et participe à la motivation des équipes.

##### Une technique adaptée à l'entreprise :

La séance de massage assis minute se pratique à même les vêtements sur des personnes confortablement installées sur un siège ergonomique. C'est une technique très efficace de toucher-détente, de durée variable - 15 à 20 minutes - qui s'adapte aux flux des personnes présentes ou selon le contrat proposé.

##### La Pause massage® :

Par le bien-être qu'il procure, le massage assis minute permet de réduire les différentes tensions, stress et fatigue des salariés, même si celles-ci n'ont pas uniquement une origine professionnelle.

##### Installation d'une séance :

Cette technique est conçue pour s'adapter aux besoins de la personne comme de l'entreprise. En entreprise, 5 m<sup>2</sup> suffisent, dans une salle de pause, une cafétéria ou idéalement un bureau inoccupé.

Côté matériel, **Relax'Dom** se charge d'apporter une chaise ergonomique, une musique détente et son savoir faire.



## 2/ Massage sur table :

### Les avantages d'une Pause Massage® :

Un massage à l'huile sur table (massage non médical) apporte à la fois détente et redynamisation du salarié, permettant ainsi de relâcher ses tensions mais aussi de reprendre son travail de manière efficace. Cette prestation permet d'enrichir la pause des salariés, d'éviter les coups de barre de l'après midi et d'améliorer la concentration, la disponibilité et le dynamisme. Elle favorise également l'image de l'entreprise et améliore les conditions de travail et participe à la motivation des équipes.

### Une technique adaptée à l'entreprise :

La séance de massage à l'huile se pratique sur des personnes confortablement installées sur une table de massage pliante. C'est une technique très efficace de massage avec l'aide d'une huile relaxante, de durée variable - 30 à 45 minutes -

qui s'adapte aux flux des personnes présentes ou selon le contrat proposé.

### La Pause massage®

Par le bien-être qu'il procure, le massage permet de réduire les différentes tensions, stress et fatigue des salariés et procure une détente profonde et ciblée, même si celles-ci n'ont pas uniquement une origine professionnelle.

### Installation d'une séance :

Cette technique est conçue pour s'adapter aux besoins de la personne comme de l'entreprise. En entreprise, 8 m<sup>2</sup> suffisent, dans une salle de pause, ou idéalement un bureau inoccupé. Côté matériel, **Relax'Dom** se charge d'apporter une table pliante, une musique détente et son savoir faire.



### 3/ Relaxinésie®/Stretch-Massage® :

#### Les avantages d'une Pause Massage® :

Technique de relaxation reposant sur un relâchement total du corps, par des mobilisations passives et des étirements doux, pour une détente complète. Cette prestation ne nécessite aucune condition particulière, elle se pratique habillée de vêtements confortables. Il s'agit de mobiliser les différentes parties du corps les unes après les autres, en y associant le massage des extrémités (pieds, mains, tête) afin d'obtenir un relâchement complet et bien être immédiat. Le Stretch-massage est le complément idéal de la Relaxinésie®, car une fois relâchées, les différentes parties du corps acceptent d'autant mieux les étirements. Elle favorise également l'image de l'entreprise et améliore les conditions de travail et participe à la motivation des équipes.

#### Une technique adaptée à l'entreprise :

La séance de Relaxinésie® se pratique à sur des personnes confortablement installées sur un tapis à même le sol et sur vêtements. C'est une technique très efficace de relaxation, de durée variable - 30 à 45 minutes - qui s'adapte aux flux des personnes présentes ou selon le contrat proposé.

#### La Pause massage®

Par le bien-être qu'il procure, la Relaxinésie est une technique de lâcher-prise excellente, elle permet de réduire les différentes tensions, stress et fatigue des salariés et procure une détente profonde de l'ensemble du corps, même si celles-ci n'ont pas uniquement une origine professionnelle.

#### Installation d'une séance :

Cette technique est conçue pour s'adapter aux besoins de la personne comme de l'entreprise. En entreprise, 5 m<sup>2</sup> suffisent, dans une salle de pause, ou idéalement un bureau inoccupé. Côté matériel, **Relax'Dom** se charge d'apporter un tapis confortable, une musique détente et son savoir faire.

