



## La pause Massage Assis Minute

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, 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.

La Pause massage®

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



## Les ateliers

Séance de relaxation douce/groupe :

Séances prévues 25 minutes par groupe de 6 ou 7 personnes, soit installation + séance de 20 minutes. Cette séance découverte vous permet d'apprendre, grâce à des exercices de respiration, à détendre doucement et simplement votre corps, à reprendre vos esprits et votre concentration, avant une réunion ou un rendez-vous important.

Séance d'auto-massage/groupe :

Séances prévues 25 minutes par groupe de 6 ou 7 personnes, soit installation + séance de 20 minutes. Cette séance découverte vous permet d'acquérir les gestes simples de libération des énergies corporelles, pour reprendre du boost après le repas ou en démarrant votre journée, avant une réunion ou un rdv important.

Séance de micro-sieste/groupe :

Séances prévues 25 minutes par groupe de 6 ou 7 personnes, soit installation + séance de 20 minutes. Cette séance découverte vous permet d'acquérir via la respiration une détente courte de l'organisme à la limite du sommeil, de quoi détendre et reposer son corps et son esprit après le repas, par exemple ou avant une réunion.



Séance Initiation à la sophrologie /groupe :

Séances prévues de 25 minutes par groupe de 5 à 7 personnes, soit installation + séance de 20 minutes. Cette séance vous apprendra les principes de la sophrologie, prendre le temps de se poser, de souffler, en travaillant sur les 4 principes fondamentaux (action positive, schéma corporel, réalité objective et principe d'adaptabilité).

Séance découverte de la méditation/groupe :

Séances prévues de 25 minutes par groupe de 5 à 7 personnes, soit installation + séance de 20 minutes. Avec cette séance vous vivrez l'instant présent, respirer, habiter son corps, s'accepter, donner un espace à ses émotions, aimer... Grâce à des petits exercices vous apprendrez à vous connecter à votre corps.

Séance de lâcher-prise/groupe :

Séances prévues de 25 minutes par groupe de 5 à 7 personnes, soit installation + séance de 20 minutes. Apprendre à se lâcher mentalement et physiquement grâce à des petits exercices de groupe où l'on prend conscience de son contrôle et où l'on accepte de le perdre le temps d'une séance. Détacher son corps de son esprit pour se détendre au plus profond.

### Des ateliers, des conférences, des événements...

Apprendre à lâcher-prise, s'initier à la relaxation (respiration), la sophrologie, ou la méditation consciente, trouver ses méthodes antistress, savoir gérer ses priorités, s'organiser dans son travail, prendre confiance en soi, savoir dire non... D'autres thèmes possible en fonction de vos demandes.

Et aussi, mise en place d'événements : semaine du bien-être, journées vertes, journées Zen, ateliers zen, randonnées bien-être, salons...