

# Ma pause massage



massages en  
entreprise

Marine Floriant  
06 72 07 31 86



# Massages en entreprise

## Le massage Amma

Le massage Amma, qui signifie “calmer par le toucher”, est un massage traditionnel japonais qui combine différentes techniques : pression, étirement, percussion, balayage.

Il se pratique assis, habillé, ce qui le rend parfaitement adapté à l’environnement de bureau.

Crâne, nuque, épaules, dos, toutes les zones de tensions sont travaillées afin d’être dénouées pour retrouver bien-être et légèreté.



## Pourquoi choisir le massage Amma assis en entreprise ?

La pratique de ce massage en entreprise est reconnue comme une réelle implication de l’employeur dans le bien-être des salariés et ses bienfaits sont régulièrement associés à la volonté d’une entreprise de créer un environnement de travail bienveillant et sain.

Le massage Amma :

- procure rapidement une sensation de bien-être pour la personne qui le reçoit
- est facile à mettre en place
- est rapide (environ 15 min)

## Quels sont les bienfaits ?

Plusieurs études scientifiques durant ces 30 dernières années ont montré qu’une pause courte de l’ordre de quelques secondes diminue la fatigue mentale et augmente le bien-être. Une pause plus longue, de l’ordre de 10 min environ, permet de renforcer la motivation et la performance

Ainsi, le massage Amma assis permet de s’octroyer une pause d’une durée raisonnable afin d’améliorer ses performances, sa motivation et son bien être au travail.

Les bienfaits :

- Relâche les tensions et améliore la posture
- Réduit la fatigue et le stress
- Diminue les risques de troubles musculo-squelettiques
- Améliore concentration, productivité et créativité
- Augmente la confiance en soi, la motivation et limite l’absentéisme

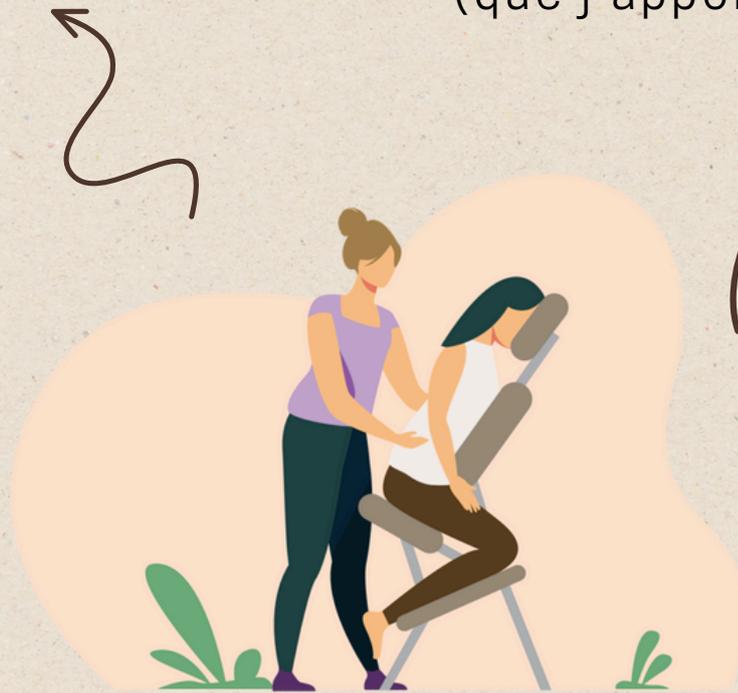




# Comment ça se passe ?

Créneaux de 20 min

Sur une chaise ergonomique  
(que j'apporte)



Dans vos bureaux ou sur un événement

Dans un petit espace :  
ouvert ou fermé

Sur personnes habillées





# Services & Tarifs

Ce massage se déroule dans vos locaux pour des prestations mensuelles, hebdomadaires ou ponctuelles.

Facile à mettre en place, il s'adapte aussi à vos événements professionnels (séminaires, salons, ...).

Comment ça marche?

- 1 : Evaluation de vos besoins : nombre de collaborateurs, fréquence d'intervention...
- 2 : Mise en place des séances dans vos locaux ou sur votre événement.
- 3 : Vos collaborateurs sont satisfaits, détendus et motivés ! Vous observez une hausse de la productivité de vos équipes.

PAUSE MIDI - 2H - 6 PERSONNES 210 €

1/2 JOURNÉE - 3H - 9 PERSONNES 225 €

JOURNÉE - 6H - 18 PERSONNES 400 €

*Journée personnalisée sur demande*





# A propos

## Présentation

**Je suis Marine Floriant, masseuse et kinésithérapeute.**

J'ai obtenu mon Diplôme d'Etat de masso-kinésithérapeute en 2014. Après plus de 10 ans à l'écoute de mes patients, je constate que leur rapport au travail explique beaucoup de choses sur leur condition physique (mauvaise posture prolongée, TMS) ainsi que sur leur état psychologique (stress, fatigue).



Cette prise de conscience m'a décidée à me former aux massages bien-être et notamment au massage Amma assis, plus adapté aux entreprises.

Dans une atmosphère de confiance, je souhaite procurer un temps de pause privilégié, pour soi. Propice au lâcher prise et à la détente intérieure afin d'améliorer la qualité de vie au travail et les performances des personnes massées.

Au travers de ce massage bien-être, je souhaite mettre mon parcours et mon expertise au service des entreprises afin d'œuvrer en amont à la prévention des maux que je croise quotidiennement dans mon cabinet.

## Contact

Pour toute question ou demande d'informations, prenez contact avec moi !

Téléphone : **06 72 07 31 86**

Mail : **marine.floriant@gmail.com**

