



balance@work

MASSAGE ASSIS

# Plus d'énergie au travail! Etes-vous des nôtres?



**Balance@Work GmbH**

Lettenweg 118  
CH - 4123 Allschwil

T +41 61 55 105 55  
F +41 61 55 105 56  
E [info@chairmassage.ch](mailto:info@chairmassage.ch)  
I [www.chairmassage.ch](http://www.chairmassage.ch)



## Qu'est-ce que l'Energy+ ?

Les prestations du programme Balance@Work Energy+ permettent de repérer les facteurs d'épuisement, de reconnaître les indices de bonne forme et de générer une dynamique de motivation en retrouvant sa propre énergie vitale et pour s'épanouir de façon durable.

## Plus d'énergie au travail! Etes-vous des nôtres?

### Massage assis sur le lieu de travail

Celui qui a des maux de tête se frotte automatiquement les tempes. Avec une douleur d'estomac, nos mains se déplacent rapidement sur le ventre de même que lorsque nous avons des tensions dans le cou, nous massons la zone douloureuse avec les doigts.

Le massage assis - méthode d'acupression dynamique - fonctionne d'après le même principe. Ce type de massage travaille sur le client habillé, aux épaules, dos, cou, hanches, bras, mains et tête. Il est applicable à tout moment, où que ce soit, pour chacun, et ceci indépendamment du type de personne (taille, âge ou genre).

### Après cette détente...

Avec cette agréable sensation de détente et de vitalité renouvelée, vous pouvez continuer à travailler efficacement et de façon créative. Mieux encore: le massage assis permet une prévention des plaintes typiques de l'employé assis de longues heures à l'ordinateur: maux de tête, raideur de la nuque et douleurs dorsales.

#### Avantages pour l'employé:

- Régénération physique et mentale
- Soulagement des tensions avec l'utilisation régulière du massage assis

#### Avantages pour l'employeur:

- Investissement efficace par la réduction des coûts des arrêts maladies du personnel
- Promotion de la motivation des employés
- Présence des employés à leur poste de travail
- Simplement et durablement, la santé du personnel et l'ambiance entre collaborateurs s'améliorent.



### Les conditions de participation

- 1) L'entreprise met une salle de repos à disposition.
- 2) 18 personnes (max.) seront massées par jour par un thérapeute (traitement de 20 min.).
- 3) Il y a une prise de participation pour les mesures de bien-être.
- 4) Les listes de participation s'effectuent par inscription électronique.
- 5) Le massage assis n'est pas une méthode de traitement curatif mais améliore plutôt le niveau de bien-être et la santé en général des employées.