



## LE MASSAGE ASSIS PERSONNALISE, UNE SOLUTION DE PREVENTION

Le massage **Amma** fut pendant longtemps le seul massage reconnu au Japon. Il faisait l'objet d'une licence d'état. Afin de contourner la loi, certains praticiens « voyants » ont changé le nom. C'est ainsi qu'est né le **Shiatsu**, bien plus connu aujourd'hui.

Ce **massage Shiatsu** a été adapté en occident pour être pratiqué sur chaise ergonomique spécialement conçue à cet effet. Afin de procurer un massage rapide et habillé en entreprise et événementiel, pour plus de facilité.

Le **massage assis personnalisé** prévient et apaise les tensions et douleurs communes aux postures types du travail au bureau. Ce massage de digito-pression se fait au travers des vêtements.

Il produit un équilibre entre relâchement et regain d'énergie.

### Ses bienfaits :

- Soulager les tensions,
- Détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque,
- Permettre de se reconnecter à soi-même, à son corps et à son environnement,
- Aider au relâchement de l'hyper-activité cérébrale,
- Diminuer le stress quotidien,
- Entraîner un plus grand bien-être physique et émotionnel.

Le massage assis est à la fois préventif, relaxant et énergisant. Il agit sur les méridiens et les points d'acupuncture afin de refaire circuler librement l'énergie dans tout le corps.

Le dos, la nuque, les épaules, le crâne mais aussi les bras et les mains, régions du corps particulièrement tendues, reçoivent différents types de toucher (pressions, étirements, vibrations, rotations, pétrissage, mobilisation, percussions).

**Le plus** de ce massage assis **personnalisé** est qu'au-delà de s'appuyer sur un protocole identique pour chaque personne comme il communément pratiqué, la praticienne en massage assis s'adaptera au besoin spécifique de chaque collaborateur, selon la localisation de ses tensions du moment (lombaires, trapèzes, cou, poignet, main, ...).

Le massage Assis est un massage de relaxation non médical, ni paramédical thérapeutique.

**Contactez-nous pour un devis ou tout complément d'information**



## Le massage assis personnalisé, EN PRATIQUE :

**Vous choisissez la nature, la durée, et la fréquence des prestations.**

### **POUR QUI :**

Le bien-être concerne aussi bien les **collaborateurs d'une PME** que ceux d'un **grand groupe**.

C'est pourquoi les **interlocuteurs privilégiés** seront aussi bien les Directions des Ressources Humaines, les responsables de Comités d'Entreprise, les directions de communication interne événementielles, la médecine du travail, le CHSCT, ou même les Directions Générales.

**LA DUREE CONSEILLEE :** 20 minutes à 30 minutes.

### **LA FREQUENCE CONSEILLEE :**

Séance hebdomadaire ou bimensuelle pour une meilleure intégration. Des séances mensuelles peuvent aussi être envisagées.

**LE LIEU :** Une pièce de petite taille, au calme.

**LE MATERIEL :** 1 chaise ergonomique de massage assis. Elle est fournie par la praticienne.

### **LES TARIFS :**

*En Entreprise :* la tarification est de l'ordre de 1 euro TTC par minute.

*En Événementiel :* la tarification est de l'ordre de 65 euros TTC par heure.

Il est recommandé de demander un devis personnalisé suivant la fréquence et le nombre de personnes concernées.

**NOUS TROUVER :** Bassin Var/Alpes-Maritimes.

Nous nous déplaçons sur les communes suivantes et alentours :

Puget-sur-Argens - Fréjus - Draguignan - Roquebrune  
Sophia-Antipolis – Mandelieu – Grasse - Cannes

Valérie Cerdan - [contact@bodhisavia.fr](mailto:contact@bodhisavia.fr) – 06 28 82 06 40

### **SEANCE DE DEMONSTRATION :**

La meilleure manière de savoir si notre prestation vous convient est de l'expérimenter.

Nous pouvons vous offrir une séance de démonstration. Il vous suffit de nous contacter.

### **VOTRE PRATICIENNE EN MASSAGE ASSIS PERSONNALISE :**

Valérie Cerdan, praticienne en massages d'accompagnement au bien-être et shiatsu, animatrice ateliers de do-In, réflexologue, somatothérapeute, est une professionnelle formée et certifiée, membre de la Fédération Française de Massages Traditionnels de Relaxation. Elle exerce son métier dans le respect du code déontologique de la profession.