



PROGRAMME PRESTATIONS MASSAGES EN ENTREPRISES ET COLLECTIVITES

Public visé par les interventions

- *Les prestations s'adressent à tous les salariés de l'entreprise ou de la collectivité ayant signé une convention d'intervention*
- *Les conditions d'accès : être salarié de l'entreprise ou de la collectivité à la date de l'intervention*

Les différents types de prestations

- *Séances individuelles de massages assis*
- *Séances collectives sous forme d'ateliers d'auto-massages*
- *Séances collectives sous forme d'ateliers de massages en duo*
- *Séances collectives sous forme d'ateliers d'auto-massages + massages en duo*

Objectifs des prestations

- *Diminuer le stress des salariés*
- *Apprendre à soulager soi-même les petits maux physiques et psychiques du quotidien*
- *Renforcer la cohésion d'équipe*
- *Renforcer la dynamique d'équipe*
- *Renforcer la bienveillance et l'empathie entre collègues*

Contenu des prestations individuelles en massages assis

- *Massage habillé, effectué sur chaise ergonomique.*

Contenu des prestations collectives sous forme d'ateliers

- *Présentation de la prestation*
- *Tour de table*
- *Mise en condition par des exercices de respiration et d'étirements*
- *Techniques d'auto-massages et/ou massages en duo*
- *Relaxation*
- *Tour de table des ressentis*

Durée des prestations et modalités d'organisation

- *Les prestations de massages assis sont d'une durée de 15 à 20 minutes par personne (intervention sur site à partir de 4 personnes)*
- *Les ateliers collectifs sont accessibles à des groupes de 4 à 8 salariés*
- *Les ateliers collectifs sont d'une durée de 1h à 2h en fonction de la prestation choisie et du nombre de participants*
- *Les prestations ont lieu sur le lieu de travail des salariés ou sur un site mis à disposition par l'entreprise ou la collectivité*
- *Le jour et horaire des prestations sont à définir ensemble en amont*
- *La durée des prestations assez courte permet des interventions sur les temps de pause du midi ou en fin de journée sans trop empiéter sur les soirées.*

Matériel

- *Du matériel est fourni par l'intervenant (chaise ergonomique pour le massage assis ; balles et autres ustensiles de massage pour les ateliers collectifs...)*
- *Du matériel supplémentaire peut s'avérer nécessaire à fournir par l'entreprise ou la collectivité tel que des chaises, et par les salariés tel que des tapis de sol, plaid, coussin...*

Intervenant

- *Claudine Ibara, praticienne en massages bien-être en autoentreprise-Azali Massages*