14 310 euros par an et par salarié : c'est le coût moyen de la non-disponibilité et du désengagement des salariés (IBET).

1 euro investi dans le bien-être des employés rapporte plus de **2 euros à l'entreprise** (calculé par deux études).

Des massages sur table sont disponibles à mon domicile.

Je donne aussi des **séances de relaxation, de méditation et de yoga, collectives et individuelles** (pendant la pause déjeuner). Plages horaires suggérées : 15 à 30 minutes entre 12 h et 14 h.

Un massage ou une relaxation de 15 minutes ou une séance de yoga de 20 minutes suffisent pour en ressentir les bienfaits.

Je me déplace dans vos locaux pour 1 heure minimum à 90 €

Les tarifs sont négociables en fonction des prestations.

François-Xavier Chalot

Mob : 06 49 70 66 33

fxchalot@gmail.com

massages-pro.fr

MASSAGES sur chaise

François-Xavier Chalot

www.massages-pro.fr

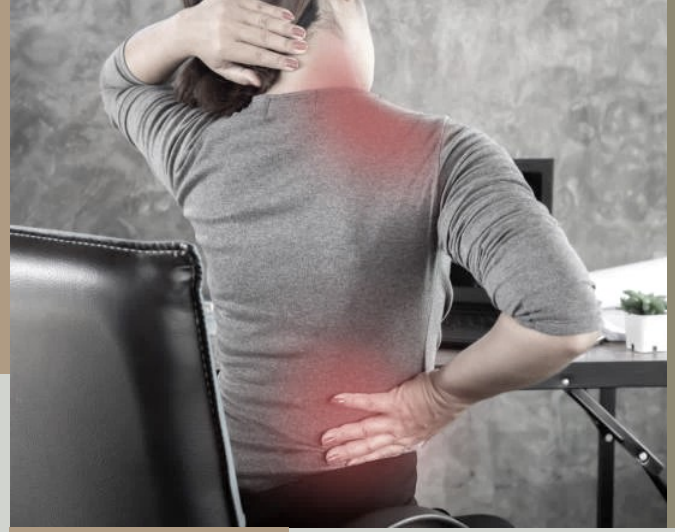
Tous mes massages assis intègrent les techniques des massages suédois et shiatsu. Ils se pratiquent habillé.

DETENTE & MOTIVATION

Les employés des services et de la finance sont les plus impactés par le **stress au travail**, y compris physique. Pour les employés assis ou debout, les tensions à dissiper sont surtout au niveau des lombaires, du haut des trapèzes, de la nuque, des épaules, des bras, des coudes et des poignets. Le massage assis permet de **soulager les tensions accumulées par un travail de longue durée au même poste. Les arrêts de travail sont, en bonne partie, dus a des troubles musculo-squelettiques.** Pour les articulations 46 % des cas concernent les poignets, 32 % les épaules et 22 % les coudes.

PRINCIPAUX BIENFAITS

- BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
- RÉDUCTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX
- AMÉLIORATION DES RELATIONS DE TRAVAIL



Réduction du stress et de la fatigue. Des employés motivés, engagés, efficaces et plus productifs.

Les études en attestent

« Dans des marchés et un environnement tendus, les massages et les ateliers bien-être vous donneront une longueur d'avance sur vos concurrents »

Les massages, la relaxation, la méditation et le yoga favorisent la santé et le bien-être.