

Qu'il s'agisse d'un événement corporatif , amical ou familial, je me déplace afin d'offrir des services de massothérapie et ajouter une valeur incontestable à vos rassemblements.

**Voici quelques exemples d'occasions propices à ce type de massage :**

- Programme de reconnaissance des employés
- Programme de gestion du stress
- Semaine de la santé/sécurité au travail
- Journée des secrétaires
- Tournoi de golf
- Convention/Congrès
- Anniversaires
- Lancements de produits
- Rassemblements amicaux/familiaux
- Activités de club social

Marie-Hélène Falardeau

Massothérapeute Agréée



Marie-Hélène Falardeau

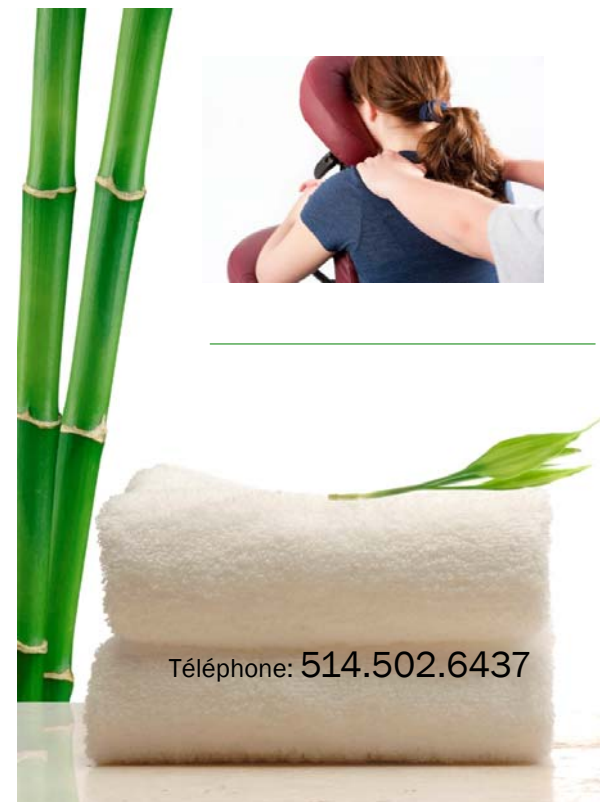
1605 des Goélands  
Ste-Catherine, Qc

Téléphone :514.502.6437  
masso@mariehelenefalardeau.ca  
mariehelenefalardeau.ca



Marie-Hélène Falardeau  
massothérapeute agréée

Massage sur chaise en  
Entreprise &  
Événements spéciaux



Téléphone: 514.502.6437

# Le massage sur chaise



Utilisant une chaise ergonomique spécialement conçue à cet effet, le massage sur chaise s'attarde aux régions les plus tendues du corps tel la nuque, le dos, les épaules, les bras, les mains et les jambes. Comme le receveur demeure entièrement

vêtu et que le massage ne requiert aucune huile, cette thérapie est rapide et efficace. La chaise est facilement déplaçable et ne requiert que peu d'espace. Le massage de type suédois et le shiatsu s'appliquent facilement à la chaise.

D'une durée de 5 à 30 minutes c'est une bonne approche pour tous ceux qui veulent s'initier au massage.

Cette approche est particulièrement populaire en milieu de travail, dans les lieux publics, ainsi qu'après des personnes âgées.

Le massage sur chaise est une méthode particulièrement bien adaptée pour les personnes ayant de la difficulté à demeurer couchées sur le ventre ou à demeurer allongées longtemps. Elle est également appréciée des personnes qui souhaitent bénéficier d'un moment de détente sans avoir à se dévêtir.

**De plus en plus d'entreprise incluent ce service dans leur plan d'avantages marginaux. Il s'agit pour plusieurs raisons d'un investissement bien plus que d'une dépense. Si vous n'êtes pas encore certain de l'utilité d'un tel service, voici de quoi vous convaincre.**

## Réduire le stress



Le stress est le mal du siècle. Dans presque tous les domaines il y a des échéanciers à respecter, des attentes à combler, des budgets à gérer. S'il est mal géré, il peut occasionner l'absentéisme et même la maladie. Un massage de 15 minutes par semaine diminue considérablement le stress, donc le taux d'absentéisme au travail.

Le massage a un effet instantané sur le plan physique et psychique. Des études ont fait la preuve que les massages sur chaises, lorsque reçus sur une base régulière, augmentent la productivité. En effet, il permet d'optimiser la vigilance, et éclaircit les idées. En plus de stimuler la créativité, il augmente la qualité de l'environnement de travail en général.

## Optimiser le bon fonctionnement du corps

Outre la détente, le massage sur chaise améliore le fonctionnement général du corps. Un massage d'au moins 15 minutes donnera un regain d'énergie à la personne qui le reçoit, et cette dernière jouira d'un sommeil plus profond et réparateur le soir venu. Le massage favorise l'élimination des toxines et libère les tensions dans les muscles qui limitent les mouvements.



Il apporte également une grande amélioration s'il y a un problème au niveau musculaire imputable à une mauvaise posture ou encore à des gestes répétitifs au travail. Les personnes qui font peu d'exercices physiques sont plus enclins à développer ce genre de trouble, et le massage en réduit les risques. Après un massage sur chaise, vous serez assurément plus détendu et apte à gérer une situation complexe tout en gardant le sourire.

## Bienfaits

- Relâche les tensions musculaires
- Aide à la réduction du stress quotidien
- Favorise une meilleure circulation sanguine et lymphatique
- Active le système immunitaire
- Aide au soulagement des douleurs liées à des positions non ergonomiques de travail
- Favorise un sommeil réparateur

## Avantages pour l'employeur

S'inscrivant parmi les outils de gestion du stress, cette approche permet d'augmenter la qualité de vie au travail.

Il est tout aussi important pour les entreprises de maintenir leur rythme de croissance et d'évolution, que de permettre à leurs employés de demeurer dans la course en se souciant de leur santé.

- Améliore la productivité des employés
- Favorise la concentration et offre une meilleure performance au travail
- Favorise une créativité accrue
- Prévient et soulage les lésions causées par les mouvements répétitifs
- Fortifie le système immunitaire et augmente la résistance à la maladie
- Diminue de façon significative le taux d'absentéisme chez les employés
- Facilite la relaxation et la détente chez le travailleur
- Accroît la résistance au stress
- Renforce l'image d'un employeur