

## **Massage assis Thaï (Chantani):**

La durée est de 15 minutes pour privé et entreprises.

Idéal comme méthode de relaxation, traitement du stress et prévention. La séance comprend des pressions, des étirements et des percussions apportant une détente du dos, de la nuque, des épaules, des bras et de la tête.

Cette méthode a pour but de rééquilibrer l'énergie là où elle en a besoin et de permettre à son flux de circuler librement afin que le corps retrouve ses capacités d'autoguérison.

## **En entreprise:**

Utilité et importance sur le lieu de travail:

- Favorise la résistance au stress, démotivation et burn-out.
- Préviend les épuisements professionnels et accidents de travail.
- Atténue les lésions attribuées au travail répétitif.
- Améliore la vitalité et la concentration.
- Permet à l'entreprise de faire preuve d'engagement envers ses employés.
- Contribue à l'amélioration de la productivité ainsi qu'à la réduction du taux d'absentéisme.
- Pratique, il ne perturbe pas l'organisation de l'entreprise et est peu onéreux.