

Une pause corporelle au cœur de la journée de travail

Le massage amma assis se pratique sur une chaise ergonomique, habillé, sans huile, directement dans vos locaux. 10, 15 ou 20 minutes par personne, puis chacun reprend sa journée.



CE QUE VOS ÉQUIPES EN RETIRENT

- ✓ Détendre le haut du dos, les épaules et la nuque après des heures devant un écran
- ✓ Faire une vraie coupure, sans quitter les locaux
- ✓ Repartir plus léger pour la suite de la journée
- ✓ Offrir à l'équipe un moment apprécié, simple à organiser

LE DÉROULEMENT

- 1 **Installation.** Chaise ergonomique dans un espace calme, protection de tête jetable.
- 2 **Échange préalable.** Zones sensibles, gênes, éventuelles contre-indications.
- 3 **Séance.** Pressions, étirements doux, mobilisations, au rythme de chacun.
- 4 **Fin et hygiène.** Reprise en douceur, chaise désinfectée après chaque passage.



QUI INTERVIENT

Je m'appelle Élodie Albert. Je suis formée au massage amma assis par Isabelle Fabre-Maury, praticienne et formatrice à Marseille (IFM Massage).

J'assure moi-même chaque intervention, avec mon matériel. Pour les grands effectifs ou les événements, je viens avec des praticiennes partenaires formées à la même technique : plusieurs chaises en même temps, une seule interlocutrice pour vous.

Formats et tarifs

Intervention ponctuelle

Un événement, une journée bien-être, un séminaire, la Semaine QVCT. À partir de 3 h sur place.

À partir de 375 €

Demi-journée

4 h sur place, une pause comprise. Par exemple, environ 9 personnes en séances de 20 minutes.

500 €

Journée complète

7 à 8 h sur place, pauses et déjeuner compris, pour qu'un service entier puisse en profiter.

À partir de 875 €

Intervention régulière

Une présence chaque mois ou chaque trimestre, à date fixe, pour que vos équipes puissent s'organiser.

Sur devis

125 € par heure de présence sur site, minimum 3 heures

Séances de 10, 15 ou 20 minutes. Transitions, pauses et matériel compris. Déplacement, stationnement et péages précisés au devis. TVA non applicable, art. 293 B du CGI.

EN PRATIQUE

- ✓ Une pièce calme d'environ 5 m² suffit
- ✓ Vos salariés restent habillés, sans huile
- ✓ Participation volontaire, aucune information de santé transmise à l'employeur
- ✓ Marseille, Aix-en-Provence et alentours

POUR ORGANISER UNE INTERVENTION

- 1 Un échange de 15 minutes pour cerner vos besoins
- 2 Un devis détaillé sous 48 h ouvrées
- 3 Un planning de passage envoyé avant le jour J
- 4 J'arrive avec la chaise et tout le matériel



Organisons une intervention dans vos locaux

contact@elodie-albert.com

elodie-albert.com/entreprise



Scannez pour voir la page entreprise