

Zen Énergie

La Qualité de Vie au Travail

Zen Attitude Soins du Corps®

TABLE DES MATIERES

Qualité de Vie au Travail ou QVT. 3

Zen Énergie 4

Un peu d'histoire : Le massage shiatsu sur chaise Amma assis 6

En pratique 7

ANNEXE 1 – Prérequis de mise en œuvre 8

Annexe 2 – Planning de séance 9

Annexe 3 – Demande de devis QVT 10

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL OU QVT.



La qualité de vie au travail (QVT) regroupe l'ensemble des actions permettant de concilier l'amélioration des conditions de travail pour les salariés et la performance globale de l'entreprise. Ces actions permettent d'accompagner les professionnels dans le but

- D'évaluer la qualité de vie au travail,
- De comprendre sa dynamique au regard de l'activité de l'entreprise,
- De proposer des repères aux acteurs impliqués (professionnels, managers et représentants du personnel) pour investir dans le bien-être au travail.

Alors que près du tiers des arrêts de travail sont dus directement au stress en entreprise et que le mal de dos coûte un milliard d'euros par an à l'assurance maladie (Bilan 2015 de la branche accident du travail / maladies professionnelles), il devient urgent pour les entreprises d'investir pour le bien-être de leurs salariés.

Spécialement conçu et adapté à la dynamique des entreprises innovantes, le programme de Qualité de Vie au Travail Zen Énergie vous apportera la sérénité nécessaire pour faire face au stress grandissant d'une journée de travail.

Zen Énergie s'articule autour de trois ateliers dédiés au bien-être et concentré dans un temps minimum dans le respect du cadre de travail.

Massage Shiatsu sur chaise Amma assis



Le massage Amma assis est un exemple d'initiative bien-être au travail qui a des effets individuels et collectifs très positifs pour l'entreprise.

Ce massage bien-être, d'une durée ne dépassant pas 20 minutes se pratique sur un candidat, habillé, ou dos nu, sur chaise Amma.

La praticienne applique une pression sur des points spécifiques du haut du corps. Outre les points d'acupression, ce massage bien-être inclus aussi étirements, balayages, frictions circulaires, percussions légères, malaxages et pétrissages. La stimulation de ces points situés sur les méridiens d'acupuncture équilibre la circulation énergétique dans tout le corps.

C'est un ensemble de techniques à la fois très relaxant ET énergisant. Le rythme spécifique du massage induit également une qualité de détente et de silence propice au ressourcement physique et mental.

Conseils bien-être



Parce que le bien-être s'appuie sur une connaissance de soi, v
praticienne entretient une écoute active tout au long de la séa
Zen Énergie et ses conseils vous aident à la gestion du stress au
travail

Respiration et lâché prise

La séance se termine par deux exercices de respiration, que le candidat pourra réutiliser à tout moment de la journée, menant à une relaxation totale. En association avec les conseils bien-être, ces techniques permettront de pérenniser les effets du programme Zen Énergie



UN PEU D'HISTOIRE : LE MASSAGE SHIATSU SUR CHAISE AMMA ASSIS

Utilisé depuis des millénaires à des fins thérapeutiques, le massage Amma trouve ses racines dans l'ancien Népal, le Tibet et la Chine.

Vers 200 ans avant J.C, cette branche de l'art médical chinois tient une place aussi importante que l'acupuncture ou la pharmacopée.

Le massage-assis prendra en Occident le nom de « amma », terme japonais constitué à partir des idéogrammes chinois :

AN signifiant « appuyer, frotter, pousser, tirer, baisser, replier »

MO signifiant « toucher, effleurer »

Vers les années 1980, le Professeur Sensei Mochizuki, l'Américain David Palmer et les communautés chinoises installées à New York diffusent cette technique en occident.

Si la position initiale pour le massage était l'assise sur les talons, David Palmer, apporte une petite révolution dans ce domaine en créant la chaise ergonomique. Depuis 1983, il enseigne à San Francisco. Ses massages s'adressent surtout à l'univers professionnel pour lutter contre le stress et les Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S). *Le Groupe Apple utilise ses services, c'est le début du succès du Amma en occident*.

L'un de ses disciple, Tony NEUMAN, importe le Massage Amma Assis en Europe. Sa Vision est de rendre le toucher accessible économiquement, temporellement et psychologiquement à tout le monde !

C'est sur cette vision que se base le programme QVT Zen Énergie.

EN PRATIQUE

La mise en place du programme Zen Énergie requiert un minimum de préparation. Vous trouverez en annexe les documents préalables à la programmation de séance QVT.

- Prérequis de mise en œuvre

  Où les séances se dérouleront ? quel espace est nécessaire ? quels sont les besoins pour l'installation du matériel ? …

- Planning d'inscription
  La base d'une rotation efficace avec un impact minime sur les horaires de travail.

- Formulaire de commande d'un programme QVT

  Vous avez des besoins particuliers ? utilisez ce formulaire pour ordonner vos besoins et nous vous aiderons à adapter notre programme en conséquence.

ANNEXE 1 – PREREQUIS DE MISE EN ŒUVRE

Félicitation ! Vous avez décidé de mettre en place un programme bien-être de QVT Zen Énergie.

Mise en œuvre de ce massage

Le massage bien-être shiatsu en entreprise ne nécessite pas d'installations particulières. Il est réalisé sur une chaise ergonomique, dans une salle de pause ou sur le lieu d'un séminaire au calme.

Cette animation de relaxation est réalisable dans votre entreprise ou à l'extérieur, notamment lors d'un séminaire ou d'une soirée d'entreprise. Ce massage convient à tout type d'événement.

IMPORTANT !

Ce massage est contre indiqué dans les cas suivants :

- Troubles cardiaques
- Femmes enceintes

Pour les collaborateurs concernés par ces contre-indications le massage Shiatsu sur chaise Amma sera remplacé par une détente musculaire du haut du corps adapté aux points de tension, avec huile de massage le cas échéant.

ANNEXE 2 – PLANNING DE SEANCE

Vous trouverez ci-dessous un exemple de planning de séance permettant de planifier l déroulement des séances dans les meilleures conditions afin de limiter l'impact sur le temps de travail des collaborateurs. Ce planning est à transmettre à la praticienne en Bien-être au minimum 48heures. Les plages horaires peuvent être adaptées selon le service d'entreprise.

Planning d'inscription
aux séances Bien-être Zen Attitude Soins du Corps®

Date de l'événement	du :	au:

Inscrivez vos noms et téléphone pour le créneau demandé.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00					
9h30					
10h00					
10h30					
11h00					
11h30					
12h00					
12h30					
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30					

Demande de devis d'un programme QVT

Zen Attitude Soins du Corps®

Nom de la société :

Adresse :

Code postal : Ville :

Contact QVT :

Adresse Email :

Téléphone :

Nombre de collaborateurs :

Période d'exécution de la mission (jj/mm/aaaa) :

☐ Mission sur le lieu d'entreprise

☐ Mission extérieure (séminaires, soirée d'entreprise…)

Lieu d'exécution de la mission :

Adresse :

Code postal : Ville :

Quelles options souhaitez-vous inclure dans votre programme de QVT ?

	Options	Tarif unitaire*
☐	Programme Zen Énergie	25 € par salarié
☐	Massage palmaire avec huile de massages	10 € par salarié
☐	Détente musculaire (remplace le massage Shiatsu sur chaise Amma-assis du programme Zen Énergie)	25€ par salarié
☐	Carte cadeau 30, 45 ou 60 minutes	35 €**
	Carte cadeau 45 minutes	50 €**
	Carte cadeau 60 minutes	65 €**
☐	Naturopathie – Conseils et soins énergisants (Programme Zen Naturo)	Disponible prochainement
☐	MassageZen Attitude Détente® (Programme Zen Détente)	35€ par salarié

**Prix nets de TVA incluant les huiles. Les déplacements au-delà de 50 kilomètres au départ de Vitry-en-Artois seront facturés.*

***Carte cadeau valable pour un massage détente de 30, 45 ou 60 minutes au cabinet Arleux en Santé – 34ter rue d'Arras 62580 Arleux en Gohelle*



Zen Attitude Soins du Corps®

Cabinet Arleux en Santé
19, rue léon Javelot
62490 Vity-en-Artois

06 14 68 10 84
info@zenattitudesoinsducorps.com