

## Atelier virtuel d'auto-massage pour entreprise

AMÉLIEGAUTHIER.COM



L'atelier virtuel d'auto massage pour entreprise est une activité facile et efficace de vous aider dans vos objectifs de mieux-être au travail.



Les bienfaits de l'auto massage ont été longuement démontré. En effet, l'auto massage a des effets positifs sur les inconforts ponctuels qui peuvent être lié à la posture de travail. Il peut aider également à augmenter la souplesse tissulaire et diminuer les courbatures. L'auto massage peut avoir des effets intéressants sur la gestion des inconforts liés à la douleur chronique, au stress, aux troubles de sommeil et améliorer la concentration.

# Expérience du collaborateur

Amélie Gauthier est masso-kinésithérapeute depuis 8 ans et cumule 12 ans en entraînement physique. Elle se spécialise depuis toutes ces années dans l'univers du tissu conjonctif afin d'aider les gens dans leurs objectifs de mieux-être par la massothérapie et l'entraînement. Amélie a œuvré dans le domaine des arts de la danse pendant plus de 25 ans, passant d'artiste de la danse à propriétaire de son entreprise. Après près de 15 ans dans l'entrepreneuriat artistique, elle a décidé de passer le flambeau et de s'ouvrir vers un nouveau monde, celui du corps humain. Maintenant bien établie dans sa vie clinique, elle a décidé d'aller à la source du premier toucher en offrant une expérience relaxante et énergisante dans le monde professionnel

# Contenu de l'atelier

**Objectif de l'atelier :** L'atelier virtuel vise à apprendre des techniques d'auto-massage, d'étirements et de mobilisation qui pourront facilement être reproduit au quotidien dans un cadre professionnel

## Clientèle cible : Travailleurs

- *Il y a peu de contre-indications spécifiques pour participer à l'atelier virtuel d'auto massage. Il est malgré tout impossible à un participant de se masser s'il a une condition de santé instable, s'il souffre d'un problème cardiaque ou s'il a des lésions sur la peau. .*
- *En cas de doute, il est du devoir du participant de demander un avis médical avant de faire un auto massage.*

## Mode d'atelier : L'atelier en virtuel

- *La plateforme de diffusion est au choix de l'organisation.*
- *La préparation de la plateforme de diffusion est faite par l'organisation.*
- *L'organisation s'engage à avoir une personne ressource disponible pendant la diffusion afin d'aider au support technique au besoin.*

## Durée de l'atelier : 30 à 45 minutes

### MATÉRIEL OPTIONNEL

#### Matériel fourni par le participant

- Chaise sans appui-bras, sans roulettes
- huile à massage ou crème hydratante
- balle à massage

# Déroulement général de l'atelier

- Accueil des participants
- Présentation du collaborateur
- Présentation de l'atelier
- Légère théorie sur les bienfaits de l'auto massage
- Installation des participants
- Pratique des différentes techniques de massage, d'étirements et de mobilisations
- Période de questions

# Tarification et spécifications

## COÛT DE L'ATELIER :

Atelier ponctuel (1 seul atelier) : 150\$ avant taxes

Atelier récurrent (Série d'ateliers se déroulant sur une période déterminée) : 100\$ avant taxes par atelier

- *Un minimum de 4 ateliers est demandé pour bénéficier du tarif récurrent*
- *Payable la journée de l'atelier ou selon entente préalable*

## NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS PAR ATELIER

Il n'y a pas de nombre maximal de participant par atelier. Le nombre de participants peut varier selon la plateforme que l'organisation décide d'utiliser.

# Pour information ou réservation

Amélie Gauthier - Masso-Kinésithérapeute

581-928-4222

[info@ameliegauthier.com](mailto:info@ameliegauthier.com)

[www.ameliegauthier.com](http://www.ameliegauthier.com)