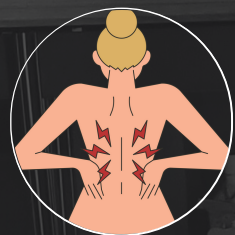


MASSAGES
BIEN-ÊTRE



MASSAGE

Parce que parfois, un thé ou un café
ne suffit pas !



PROBLÉMATIQUES
ARTICULAIRES
TISSULAIRES ET
NERVEUSES



92 Bis avenue du capitaine Jean
45800 - Saint Jean de Braye



Mylene.bsnd@hotmail.com



Mylène Besnard - Ostéothérapeute
Tissulaire Réflexe



mylene_besnard



Tarification CSE

OSTÉOTHÉRAPIE
MASSAGES BIEN-ÊTRE

SOINS
ÉNERGÉTIQUES



DTMA

Désensibilisation des
traumatismes par les
mouvements alternatifs



DU LUNDI AU VENDREDI

Uniquement sur rdv

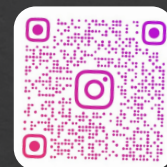
06.02.43.81.63



CARTES CADEAU



Instagram



*"La pause détente en cabinet
ou en entreprise"*

Mylène Besnard
OSTÉOTHÉRAPEUTE TISSULAIRE
RÉFLEXE

06.02.43.81.63



L'intégralité des prestations est consultable via les QR
Codes Reservio et Google onglet " Services "

Siret : 51476902500024

LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE, UNE ACTION DE CHOIX FACE AUX TMS



Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des affections qui touchent les articulations, les muscles et les tendons. L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation (gestes répétitifs, exposition au froid, travail statique, port de charges...)

Ce sont bien souvent les articulations du haut du corps qui sont les plus touchées, notamment celles des bras, de la main, ainsi que le bas du dos.

Pour les entreprises, cela implique un enjeu économique important puisqu'à ce jour en France, les TMS représentent:

- 87 % des maladies professionnelles
- Le mal de dos représente 20 % des accidents du travail (étude de 2017 assurance maladie).
- 30% des arrêts de travail

Les conséquences ?

Absentéisme, perte de productivité, perte de qualité, désorganisation des équipes ou encore dégradation de l'ambiance de travail... Tous les secteurs d'activité et toutes les tailles d'entreprises y sont confrontés.

S'engager dans une démarche de prévention des TMS pros peut vous aider à réduire durablement ces risques mais aussi à améliorer le bien-être et la qualité de vie au travail des salariés en améliorant notamment la productivité et la concentration (conséquences positives d'un meilleur sommeil).

Une démarche de prévention est donc bénéfique à la fois pour les salariés mais également pour l'entreprise.

ARTICULAIRE ET TISSULAIRE

MÉTHODE DORN

🕒 30mn



Cette approche non invasive se compose d'actions correctives douces sur toutes les articulations et les déséquilibres d'ordre vertébral, sans craquage. La méthode se caractérise par une compression légère associée à un mouvement dans le respect du fonctionnement naturel du corps. Des exercices d'auto corrections vous sont proposés afin de maintenir les bienfaits de la séance chez vous, au quotidien. (En cabinet, cette séance dure entre 1h et 1h30).



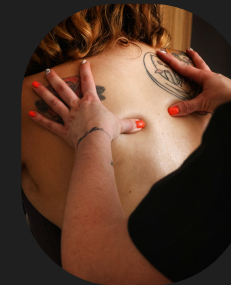
OSTÉOTHÉRAPIE TISSULAIRE - RÉFLEXE

🕒 30mn

L'ostéothérapie est une méthode tissulaire qui agit en douceur sur les fascias, tendons, muscles et ligaments par des gestes précis et ciblés dans l'objectif de relâcher les tensions et aider à l'amélioration de la mobilité. Il s'agit d'une synergie de plusieurs approches sur les zones réflexes du corps, favorisant le bien-être général. (En cabinet, cette séance dure entre 1h et 1h30).

* Ma profession s'exerce dans le cadre d'une démarche exclusive de bien-être à l'exclusion de tout objectif médical et ne saurait en aucun cas se substituer à un avis médical.

LES MASSAGES EN ENTREPRISE



SpineRELEASE Le soin* décontractant du dos

🕒 30mn

D'une durée de 30mn, ce massage est réalisé sur une table de massage. Sans huile, il s'adapte parfaitement en entreprise et favorise des étirements doux et légers de la zone vertébrale, paravertébrale, costale et cervicale par une alternance de mouvements d'étirements et relâchements effectués à même la peau.

Une décontraction musculaire tout en douceur et en efficacité.



AMMA ASSIS

🕒 20-30mn

D'une durée de 20 à 30mn, ce massage est réalisé sur une chaise ergonomique par dessus les vêtements et se concentre principalement sur le dos, les trapèzes, la nuque, le crâne, les mains et les bras.

Une synergie de percussions, lissages, pressions et pétrissages afin d'offrir un moment de lâcher-prise mental et physique en un temps record.