

# PRESENTATION PROTOCOLE MASSAGE ASSIS

## Objectifs de ces séances

- Mieux respirer, mieux se positionner à son poste, mieux gérer son bien-être au travail
- Avoir des outils simples pour gérer les douleurs et les zones soumises aux tensions (cou, épaules, trapèzes)
- **Apaiser** les douleurs pour retrouver **énergie et bien-être**

## Engagement du masseur

- **Respecter l'intégrité physique et morale** de la personne sur la chaise
- Respecter une stricte **confidentialité**
- Garantie d'une prestation optimum pour chacune des personnes
- **Pas de diagnostic médical**
- **Aucune prescription de médicament**
- Ne pas accepter de masser des personnes enceintes ou malade ou moins d'une heure après un repas

## Le matériel :

- Chaise ergonomique
- Protège-tête à usage unique
- Eventuellement huiles essentielles

## Préparation matérielle du massage :

- Positionner la chaise avec l'avant vers l'intérieur de la pièce ou vers une fenêtre
- Les personnes restent vêtues tel quel
- **Nettoyage des mains** après chaque séance

## Accueil des personnes : présentation en 2 mots des séances

- 5 zones seront travaillées : **Tête, épaule-cou-trapèzes, dos, bras, mains**
- Vérification du ressenti par le masseur et la personne de la position assise avant de démarrer la séance
- Vérifier la **pression** des mains sur les zones travaillées
- Vérifier s'il y a des **douleurs** sur les zones massées avant de démarrer
- Phase de préparation de 1 ou 2 min (respiration, concentration, centration)