



## Qu'est-ce que la Sono-thérapie ?

La sono-thérapie est un massage sonore qui va libérer de l'oxyde nitrique favorisant une euphorie légère et ainsi procurer un sentiment de mieux-être.

Le soin de « **sono-thérapie assis** » se fait sur un siège de bureau confortable.

Le soin assis procure un état de profonde relaxation et de bien-être intérieur en moins de 20 minutes seulement.

La personne qui reçoit le massage sonore reste habillée, assise confortablement sur la chaise de bureau.

Le massage sonore est appliqué sur le dos, la nuque et les omoplates, les genoux, le ventre, le thorax.

### Descriptif - Objectif :

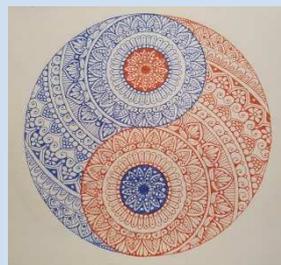
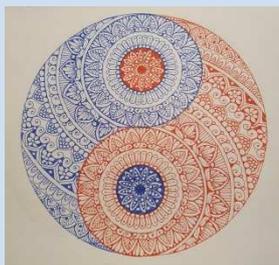
Le massage sonore répond parfaitement aux conditions de vie de notre société, aux besoins de la Femme/Homme moderne, ainsi qu'à une bonne évolution de l'entreprise.

Le stress au travail représente un problème de santé majeur qui s'est amplifié avec la crise du Covid. Au-delà de la souffrance humaine, le stress est à l'origine de déficits fonctionnels gênant l'activité professionnelle. De ce fait, il peut constituer un lourd fardeau économique pour l'entreprise : absentéisme, arrêt maladie, tensions internes, ect.

*Le cou, les épaules, le ventre ainsi que le dos sont les plus fréquemment atteints.* Le stress peut-être généré par plusieurs facteurs : Psychiques et/ou physiques en lien avec les éventuelles mauvaises positions.

L'entreprise peut prévenir ces problèmes en permettant à ses employés de bénéficier de tous les bienfaits du massage sonore entrant dans une démarche préventive.

Après la séance, le collaborateur est détendu et reste dynamique pour reprendre son activité. Il travaillera donc, dans un meilleur état d'esprit.





Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

**Durée :**

La séance dure environ 30 mn pour une seule personne assise sur un siège confortable mis à la disposition de l'établissement. Une petite salle (5 à 10 m<sup>2</sup>) sera nécessaire pour ce temps de relaxation. Le massage sonore durera lui moins de 20 minutes.



**Tarification : 160,00 € HT pour un créneau de 2h00 (soit 4 personnes par tranche de 30 minutes).**