

Masaż biurowy

czym jest?

Masaż w biurze tzw. **Work Site** - został stworzony z myślą o ludziach wykonujących pracę siedzącą. Polecany szczególnie pracownikom biurowym, którzy narażeni są na przeciążenia i dolegliwości bólowe kręgosłupa. Forma masażu jest w pełni dopasowana do warunków biurowych. Masażysta skupia swoją uwagę na najbardziej narażonych podczas pracy segmentach ciała powodując zmniejszenie zmęczenia oraz napięcia mięśniowego.

Masaż wykonywany jest na specjalnych krzesłach w miejscu pracy.

Pozycja na krześle pozwala w pełni się zrelaksować, co **pomaga rozluźnić zmęczone mięśnie**. Dzięki małym gabarytom krzesła, jesteśmy w stanie przeprowadzić masaż w każdym miejscu.

Masaż ten jest krótki, trwa 15 - 20 minut.

Techniki masażu są specjalnie optymalizowane ze względu na ograniczony czas terapii. Skupiamy się na najbardziej przeciążonych partiach ciała, za każdym razem konsultując z pracownikiem jego obecne dolegliwości. Cały proces nie zajmuje dłużej niż **15 - 20 minut - to tyle ile zajmuje przerwa na papierosa !**

Terapeuci masują najbardziej narażone części ciała: kark, plecy, ramiona, nadgarstki.

Choroby zawodowe dotyczą coraz więcej pracowników biurowych. Podczas masażu nie tylko masujemy ale także udzielamy wskazówek jak można odciążyć zmęczone partie ciała. **Wszystko po to, żeby pracowało się lepiej !**

Nie wymaga zmiany stroju, wykonywany jest przez ubranie.

Dzięki temu, iż wykonywany jest przez ubranie oszczędzamy czas na przygotowaniach. Pracownik może skorzystać z masażu wstając bezpośrednio zza biurka, w krótkim czasie osiągamy **pożądany efekt- rozluźnienia napiętych mięśni.**