SENTIDA
BEWUST IN BALANS

Wat is stoelmassage

Stoelmassage kan gezien worden als een onderhoudsprogramma voor het lichaam. De massage is gebaseerd op de traditionele Japanse drukpuntmassage, waarbij hoofd, nek, rug, schouders, armen en handen gemasseerd worden.

De behandeling duurt 20 minuten en de kleding kan gewoon aangehouden worden. Hierdoor is het makkelijk in te plannen en voor iedereen toegankelijk.

Enkele voordelen van stoelmassage zijn:

- Vermindering van ziekteverzuim. Uit onderzoek is gebleken dat stoelmassage niet alleen ontspannend werkt maar ook stress en RSI klachten kan verminderen.
- Gezond schouderklopje. Werknemers waarderen het dat de werkgever interesse toont in hun gezondheid en welzijn.
- Verhoging van de productiviteit. Werknemers die goed in hun vel zitten presteren beter

Wat zijn de resultaten

Bedrijven doen niet alleen de werknemers een plezier, maar vooral zichzelf! Zo werd bij de Belastingdienst het ziekteverzuim verminderd van 12% naar 8% en dat bij één stoelmassage per drie weken! Meer informatie over de positieve effecten van Stoelmassage kunt u vinden onder www.sentida.nl

Hoe gaan we te werk in uw bedrijf

Is er een aparte ruimte beschikbaar? Dan wordt deze eerst omgetoverd tot massagekamer. Verder zorgen wij voor:

- Intekenlijsten
- Informatiemateriaal
- Behandelkaarten
- Evaluatie formulieren

Op evenementen

Organiseert u een evenement en zoekt u een leuke eyecatcher? denk dan eens aan stoelmassage.
Het is een origineel cadeau waarmee u de bezoekers op een leuke manier kunt verrassen.

SENTIDA
BEWUST IN BALANS

Fysio Coaching

Fysieke coaching geeft deelnemers op lichamelijk niveau inzicht in, en maakt hen bewust van individuele ongezonde patronen in hun houding en beweging. Vervolgens biedt fysieke coaching de middelen om een gezonde houding en beweging te bereiken. Op mentaal niveau worden mensen gestimuleerd verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen persoonlijk welzijn. Fysieke coaching is gebaseerd op vijf pijlers:

Inzicht

Waarneming

Bewustwording

Verandering

Consolidatie

Evenementen

Lieftallige dames en ontwapenende heren lopen over uw evenement met een toolbelt vol effectieve massageapparaten. Hiermee kunnen ze iedereen –lopend, zittend, staand – een korte ontspannende ervaring geven die bij iedereen het ijs breekt.

Bij deze activiteiten combineren we ontstressing met entertainment. Alles is wat losser en speelser, want lachen helpt natuurlijk ook bij het ontstressen! Perfect voor uw feest of tijdens een speciale dag met het bedrijf. Ontspannen met de Quickfix en de Pitstop, of ertegenaan met de Agressiebuster!