



BIEN-ÊTRE & MESSAGES

NOTRE ÉNERGIE,
BIENVEILLANCE
& PROFESSIONNALISME

AU SERVICE DE
VOTRE BIEN-ÊTRE
& DE VOTRE EFFICACITÉ

Plus détendu,
plus concentré,
plus énergique,
plus performant!

POUR LES CSE, ENTREPRISES, ESPACES DE COWORKING,
SÉMINAIRES, ÉVÉNEMENTIEL

LA KAIZEN VOTRE PARTENAIRE
BIEN-ÊTRE DANS LA DURÉE !

LES BIENFAITS IMMÉDIATS

- Dénouer et relaxer les muscles dûs aux mauvaises postures.
- Réactiver l'énergie, la souplesse, la concentration.
 - Favoriser la détente.
 - Atténuer la fatigue.
 - Chasser le stress et la nervosité.
- Soulagement physique, mental et émotionnel.
- Plus détendu, plus concentré, plus énergique, plus performant.

Le massage stimule les hormones du bien-être, le massage permet au cerveau de sécréter de l'ocytocine au bout de 7 secondes de contact physique. L'ocytocine est un neurotransmetteur qui agit sur le système limbique, centre émotionnel du cerveau, qui favorise le sentiment de satisfaction, réduit l'anxiété et le stress.

DÉROULEMENT d'une SÉANCE de AMMA* ASSIS :

- La séance se pratique habillé sur une chaise ergonomique sur l'ensemble de la partie haute du corps (dos, nuque, trapèzes, bras, mains, tête).
- Durée : de 15 à 30 mins selon un enchaînement précis composé de : pressions, étirements, percussions et de balayages.

*Amma: soulager par le toucher.



BIEN-ÊTRE & MESSAGES
ÉTHIQUE & RESPONSABLE

- Soins énergétiques
- Massage ayurvédique
- Massage amma assis
- Ateliers massages enfants
- Ateliers auto massages
- Bien-être en entreprise
 - Coworking
 - Particuliers
- Cabinets indépendants sur Aix-en-Pce & Rognes

- UTILISATION HUILES BIO

Laure Ricca
06 16 08 32 63
contact@lakaizen.com
WWW.LAKAIZEN.COM

CAPE/COSENS - Siret : 41936979800030
Contrat responsabilité Civile prestataire de services AXA France
IRAD SA/Client n°1756438304 / contrat n° 5786239504

LA KAIZEN, UNE DÉMARCHE RSE DURABLE EN ENTREPRISE



LUTTE CONTRE STRESS, ABSENTÉISME, TMS, BURN OUT

- Prévention risques psychosociaux (rps)
- Amélioration communication interne, Performance collective, sentiment D'appartenance à l'entreprise.
- Dynamisation de l'image de votre entreprise.
- Fidélisation et reconnaissance des employés.
 - Diminution des accidents de travail, de l'absentéisme au profit de l'efficacité, amenant à une augmentation de la productivité.
- Lutte contre les tms (troubles musculo-squelettiques).
 - Accroissement de la vigilance des performances intellectuelles et de la motivation des salariés.
- Gestion facilitée des pressions et situations de stress.
 - Amélioration du sommeil.
 - Augmentation du moral des employés.
- Prévention des dépressions ainsi que des épuisements professionnels.

TOUT LE MONDE PEUT EN BÉNÉFICIER :
CHEFS D'ENTREPRISES, SALARIÉS,
COLLABORATEURS.



ILS NOUS FONT CONFIANCE :



*Au plaisir de partager
avec vous les bienfaits de mon énergie positive et de ma bienveillance,
au service de votre démarche RSE
avec cette merveilleuse bulle qui est le massage !
Laure Ricca*

POUR NOËL
Récompensez vos équipes,
faites plaisir à vos fournisseurs/partenaires...

La Kaizen, c'est aussi 2 cabinets pour recevoir
les particuliers sur
Rognes et Aix-en-Provence.

Contactez nous pour vos bons cadeaux

NOTRE DÉMARCHE, NOTRE PHILOSOPHIE ÉCO-SOLAIRE ... PAS À PAS



NOS ACTIONS :

- Participation à un défi zéro déchet depuis Septembre 2019. <https://lanouvellemine.fr/>
 - Réduction des impressions papiers au strict nécessaire sur des supports recyclés.
 - Utilisation de produits et services verts.
 - Flyers fabriqués à la main avec papier recyclé.
 - Favorisation de l'économie locale chez LA KAIZEN, dans la mesure du possible !
- Utilisation d'huiles essentielles fabriquées en Provence près de chez nous: Charte Cosmebio.
 - Recyclage

À l'étude et/ou en phase de finalisation :

- Partenariat avec un établissement et Services d'Aide par le Travail (ESAT) pour confectionner des protections en tissu recyclé.
 - Compensation CO2.
- Partenariats avec des associations humanitaires et caritatives.

POURQUOI FAIRE APPEL À NOS SERVICES ?

NOTRE ÉTHIQUE :

Respect de la dignité de la personne et confidentialité / Respect des règles d'hygiène / S'interdit de masser toute personne se déclarant malade, blessée, ou suivant un traitement médical, sans l'accord de son médecin traitant / Déontologie : Massages de Bien-être sans visée médicale, ni thérapeutique ou de kinésithérapie.

NOS GRANDS +++

• Fort de ses expériences, La Kaizen vous accompagne dans l'organisation de ses prestations au sein de votre structure.

- Possibilité de vous seconder dans l'organisation des interventions.

Choisissez les dates, les récurrences, et nous nous occupons du reste !

• Nous pouvons créer une journée, un événement, des Ateliers sur mesure ensemble ! Entourée de précieux partenaires qui partagent nos valeurs humaines dans les domaines suivants : Coaching, yoga, naturopathie, méditation, hypnose, diététicienne, réflexologue, yoga du rire, shiatsu, photographe, ateliers zéro déchets etc....

- BESOIN DE COMMUNICATION?

...à propos de nos interventions ou de vos événements pour valoriser votre entreprise ?

Nous pouvons créer vos affiches, vos visuels en partenariat avec notre Directrice Artistique et partenaire depuis le début de notre aventure Chloe Fortunet@creacom PROVENCE ! www.agence-creacom.com

LA KAIZEN vient à votre rencontre avec son matériel professionnel et confortable.

RELAXATION PROFONDE & REGAIN D'ÉNERGIE !



BULLE MASSAGE " AMMA " ASSIS:


La séance se pratique sur une personne habillée à travers ses vêtements sur la partie haute du corps selon un enchaînement précis composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages. Zone : Dos, nuque, trapèzes, bras, mains, tête. Effets : Dénouer et relaxer les muscles dûs aux mauvaises postures, réactiver l'énergie, la souplesse et la concentration, chasser le stress et la nervosité. Durée : 15 À 30 mins/pers. Espace nécessaire: 4 m₂

BULLE MASSAGE MOBILE

Parce que bloquer une salle est parfois trop compliqué, voir impossible. Mais l'envie de proposer des massages de Bien-être fait parti de votre philosophie ! La Kaizen a créé une offre mobile et rapide à mettre en place ! De bureaux en bureaux, notre matériel confortable se clipse et s'adapte facilement ! Zone : Nuque, trapèzes, tête. Effets : Dénouer et relaxer de manière localisée la partie haute de votre corps. Favoriser la détente, atténuer la fatigue. Durée : 10 à 30 mins/pers Espace nécessaire : Mise à disposition de vos bureaux .

BULLE MASSAGE CRÂNIEN

Très efficace contre les migraines et autres maux de tête, il permet de se relaxer efficacement pour mieux se recentrer. Fortement recommandé pour les personnes actives, angoissées et stressées. Les mouvements et pressions appliqués sur l'ensemble du crâne tendent efficacement et procurent une sensation de bien-être. Zone : du cuir chevelu aux tempes, du sommet aux oreilles . Effets : Soulagement physique, mental et émotionnel. Évacue les tensions. Diminue le stress. Durée : 20 à 30 mins/pers. Espace nécessaire: 10 m² environ pouvant accueillir une table de massage.



LAKAIZEN
BIEN-ÊTRE
& MASSAGES

BIEN-ÊTRE & MASSAGES
ÉTHIQUE & RESPONSABLE

- Soins énergétiques
 - Massage ayurvédique
 - Massage amma assis
 - Ateliers massages enfants
 - Ateliers auto massages
 - Bien-être en entreprise
 - Coworking
 - Particuliers
 - Cabinets indépendants
- sur Aix-en-Pce & Rognes

UTILISATION HUILES BIO