



# INTERVENTION BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

Justine Renoux

TARIFS ET SERVICES 2026



Massothérapeute et facialiste, j'ai créé mon cabinet de massages Renaturessence à Caen et j'interviens en entreprise pour des massages musculaires courts et ciblés.

Diplômée comme Intervenante spa et bien-être (Santayarea), j'ai commencé à masser au sein d'établissements réputés à Deauville.

Depuis 2020, j'ai multiplié les formations et recherches personnelles pour m'adapter aux demandes de mes client.es : techniques de relâchement musculaire, détente mentale et méthodes traditionnelles issues d'Asie.

Ma priorité : apporter un résultat en visant juste et en expliquant comment le stress impacte le corps.

*Justine*

# MISSION : SOULAGEMENT DU STRESS

1) Le stress, les cogitations... Les tensions mentales finissent par se répercuter sur le corps et créer des tensions physiques.

2) Les mouvements répétés et les mauvaises postures, notamment devant un PC, créent quant à eux des troubles musculosquelettiques (TMS).

> Ma volonté est d'intervenir avec différents outils et approches sur la détente PHYSIQUE et MENTALE et contribuer à diminuer le stress et les risques de burn-out.

- J'ai toujours eu une sensibilité au soin, au toucher, à la psychologie
- Pourtant c'est un cursus en école de commerce que j'ai choisi
- J'ai adoré travailler en marketing, en vente
- J'ai moi-même vécu les douleurs liées au stress avant de me reconvertir
- Et elles se sont accentuées en devenant masseuse !
- C'est aussi comme ça que j'ai cherché et développé mes méthodes de massage

# MASSOTHERAPIE EFFICACE

Je suis spécialisée dans les massages anti-stress du haut du corps.

Les épaules et la tête sont des zones qui accumulent énormément de tensions. Il est important de bien les connaître (muscles, système nerveux etc.) pour apporter une détente globale sur tout le corps.

L'écoute et le conseil sont primordiaux dans mon approche. Je prends toujours le temps de comprendre les maux de chaque personne que je masse et de leur apporter une solution adaptée (étirements, posture...).



# QUELQUES CHIFFRES

**85%**

des maladies professionnelles reconnues sont liées à des troubles musculosquelettiques, ce qui en fait la première cause de maladies professionnelles indemnisées.

**48%**

des femmes déclarent des TMS du dos. Plusieurs millions de salariés affectés chaque année.

**6%**

des travailleurs de l'UE ont déclaré des problèmes osseux/ articulaires / musculaires causés ou aggravés par le travail.

**44,6 %**

des travailleurs de l'UE déclaraient être exposés à des facteurs de risque pour le bien-être mental au travail.

**12 MILLIARDS**

de journées de travail perdues chaque année pour cause de dépression/anxiété  
Coût estimé d'environ 1 000 milliards USD.

# LES OBJECTIFS DE LA QCVT

Les massages en entreprises s'inscrivent dans les démarches QCVT (qualité de vie et conditions de travail) et de prévention des risques pour :

- améliorer les conditions dans lesquelles les salariés exercent leur travail en donnant à chacune et chacun la possibilité de s'exprimer et d'agir sur son travail,
- apprendre à mieux fonctionner ensemble.
- permettre à chacun de participer aux évolutions de l'organisation pour améliorer le travail d'aujourd'hui et de demain,

Au quotidien, ces interventions permettent de :

- prévenir l'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS)
- réduire le stress et les risques de burn-out
- créer un événement qui rassemble
- montrer de la reconnaissance à ses collaborateurs
- agir sur le moral et la motivation
- entretenir une image positive de votre entreprise

sources :

# SOLUTIONS PROPOSÉES

## Massages ciblés de 15min\*

- Des massages courts et habillés pour optimiser le temps et la praticité.
- Un entretien de personnalisation avant chaque massage pour s'assurer de la compréhension des tensions.
- Des conseils de soulagement du stress, des douleurs et d'amélioration posturale.
- Aucune préparation : je me déplace avec tout le matériel (chaise ou table, linge, éléments d'ambiance, livres, schémas du corps humain...)



\*Soit 4 personnes massées par heure



## PROCESSUS & DÉROULEMENT

*Définir :*

- *la durée d'intervention*
- *la date d'intervention*
- *le lieu d'intervention (pièce calme)*
- *les massages choisis*

Amma assis (sur chaise)  
ou  
Tuina allongé (sur table)

---

Pressions & étirements pour soulager les tensions liées au stress et à une posture inadaptée.

Détente Musculaire des épaules, du dos et de la nuque.

Détente Mentale (crâne et respiration).

Techniques issues de massages traditionnels (shiatsu, thaïlandais, tuina) et musculaires (californien, suédois).

# INTERVENTIONS RÉALISÉES

## Institut Médico-éducatif Ségur

Journée complète d'amma assis auprès de personnes de plusieurs services. Massages ciblés et prise en compte de la pénibilité morale des missions, écoute et conseils bien-être. Intervention Harmonie Mutuelle.

## EDF

Intervention sur plusieurs journées et plusieurs sites EDF. Massages Amma Assis et nombreux conseils posturaux prodigués. Massages offerts par l'entreprise.

## Syndicat de métallurgie

Massages réalisés dans le cadre de la prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques) dus à un travail physique intense. Dé-tente et correction posturale des épaules principalement.

## Saint-James

Récompense des équipes managériales pour les résultats de l'année. Intervention sur 6 heures soit 24 personnes massées avec inscription préalable sur liste.

# FORMULES



## FORMULE Demi-journée

4h = 16 personnes massées

Soit une matinée ou une après-midi complète.

Choix des massages et conseils personnalisés.

**350€**



## FORMULE Une Journée

8h = 32 personnes massées

4h le matin et 4h l'après-midi  
Temps de pause d'1h.

Choix des massages et conseils personnalisés.

**660€**



## FORMULE Deux Journées

16h = 64 personnes massées

2 journées consécutives (forfait de déplacement pour le 2ème jour s'il est réalisé plus tard)

Choix des massages et conseils personnalisés.

**1200€**

Missions les vendredi (en priorité) et les jeudi. Le temps d'installation est inclus dans le tarif. Tarifs adaptables si récurrence. Un forfait de déplacement de 40€ est appliqué pour les interventions en dehors de Caen et sa périphérie.



# INITIATION À L'AUTOMASSAGE OFFERT\*

Atelier d'automassage pour la prévention des douleurs et l'entretien du bien-être physique et mental :

- Initiation au toucher (muscles, tensions)
- Automassage Anti-douleurs épaules
- Automassage Calme mental
- Astuces Bien-être applicables partout
- Adopter une bonne posture

\*Durée 1h30, maximum 10 participant.es  
Offert avec la Formule Deux journées.

# QUELQUES AVIS



Après avoir goûté à une séance avec Justine, j'ai enfin trouvé une praticienne à l'écoute, soucieuse de mon bien être et d'une efficacité incroyable.

Elle n'a pas pratiqué un protocole basique et uniforme, mais m'a proposé une séance vraiment personnalisée, à l'écoute de mon corps, de mon état d'esprit et de mon énergie du moment. J'en ressors détendue, sereine et revitalisée.

MAGALI



J'ai passé un excellent moment lors de mon massage avec Justine. Elle est très à l'écoute et prend vraiment le temps de comprendre le profil et les besoins de la personne pour proposer un massage entièrement adapté. Je me suis sentie en confiance du début à la fin, et je suis ressortie profondément détendue.

BÉRÉNICE



Justine est très à l'écoute et a pris le temps de bien cerner mon besoin avant la séance. Le massage était merveilleux.

MARINE



Justine a pris le temps, avant le soin, de discuter avec moi pour bien comprendre mes attentes, les zones à privilégier et l'intensité que je souhaitais. Un vrai moment de détente, enveloppant et précis.

MAÉVA



J'ai fait appel à Justine pour me libérer de grosses tensions aux dos. Très professionnelle lors de son questionnaire ce qui lui a permis de cibler et de mixer le massage pour me soulager. Je n'ai plus mal au dos et au cou, un vrai moment de détente.

CARMINA



Le meilleur massage que j'ai pu recevoir. Justine a le pouvoir de libérer les tensions en étant à la fois douce et ferme dans ses gestes.

CHARLÈNE

# CONTACT



Justine Renoux  
06 03 35 04 65  
renaturessence@gmail.com  
renaturessence.fr

Échangeons sur vos besoins.

