



INTERVENTION BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

Justine Renoux

TARIFS ET SERVICES 2026



Massothérapeute et facialiste, j'ai créé mon cabinet de massages 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
- J'ai suivi un cursus en école de commerce et travaillé en bureau et en itinérance
- J'ai moi-même vécu les douleurs liées au stress avant de me reconvertir
- Et elles se sont accentuées en devenant masseuse...
- C'est comme ça que j'ai cherché et développé mes méthodes de massage

MASSOTHERAPIE

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 et d'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 des hommes 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 QVCT

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

- 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 l'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 bien comprendre l'origine des tensions.
- Des conseils de soulagement du stress, des douleurs et d'amélioration posturale.
- Aucune préparation : je me déplace avec tout le matériel (appui-tête/chaise/table, linge, éléments d'ambiance, livres, schémas du corps humain...)



*Soit 4 personnes massées par heure



Massage assis ou allongé

PROCESSUS & DÉROULEMENT

Définir :

- *la durée d'intervention*
- *la date*
- *le lieu*
- *les massages choisis*

Pressions & étirements pour soulager les tensions liées au stress (système nerveux) 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.

TARIFS - A LA CARTE



Tarif Horaire (4 pers/h)

Nombre d'heures au choix.

Tarifs adaptables si récurrence.

Choix des massages et conseils personnalisés.

80€/h

Le temps d'installation est inclus dans le tarif.

Option sur-mesure

- si vous souhaitez masser un nombre précis de personnes
- pour tester à moindre coût

Caen et périphérie :

Déplacement inclus

Normandie :

0,50€/km à partir de Caen

Région parisienne :

Forfait de 50€ pour les interventions avec appui-tête (installation sur poste : table ou bureau)

Forfait de 70€ pour les interventions avec chaise ou table de massage

TARIFS - 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

Matin et après-midi complète
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 sinon)

Choix des massages et conseils personnalisés + Atelier offert.

1200€

Caen et Normandie : Déplacement inclus.

Paris : Déplacement inclus pour les interventions avec appui-tête. Forfait de 50€ avec chaise ou table de massage.



INITIATION À L'AUTOMASSAGE OFFERT*

Atelier d'automassage d'1h30 (150€) 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

*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.

