



ERGOHEALTH

**Masaże biurowe i szkolenia
z ergonometrii pracy biurowej.**

Kilka faktów o masażu biurowym

- Mobilizuje i poprawia koncentrację
- Pełni formę gratyfikacji i motywacji pracowników
- Redukuje stres i bóle mięśniowo- stawowe
- Z łatwością wpasowuje się w przerwę od obowiązków



Korzyści dla firmy

- Zwiększa wydajność i efektywność pracowników
- Zmniejsza ilość zwolnień chorobowych
- Podkreśla pozytywny wizerunek firmy

Profilaktyka prozdrowotna

- **Masaż przynosi ulgę spiętym i przemęczonym mięśniom**
- **Redukuje stres i napięcie**
- **Eliminuje lub zmniejsza dolegliwości tj.:**
 - **Sztywność i bóle karku**
 - **Bóle lędźwi**
 - **Bóle ramion oraz nadgarstków**

Jak wygląda masaż biurowy ?



- Masaż wykonywany jest na profesjonalnym specjalistycznym krześle
- Wykonywany jest przez ubranie
- Obejmuje plecy, kark, ręce, dłonie
- Czas trwania masażu to zazwyczaj 15 minut

W praktyce...

- Usługa realizowana jest w siedzibie Państwa firmy, lub w innym wskazanym miejscu, przez wykwalifikowanych masażystów i fizjoterapeutów
- Masaże wykonywane są na podstawie listy, która porządkuje i zapobiega zamieszaniu wśród pracowników
- Na usługę zostaje wystawiona faktura VAT

Szkolenia z ergonomii

- Prowadzimy szkolenia z ergonomii pracy biurowej
- Uczymy ćwiczeń rozciągających, oraz przyjmowania prawidłowych pozycji nie tylko przy komputerze
- Szkolenia prowadzi wykwalifikowany fizjoterapeuta

Zapraszamy do kontaktu



698-493-657



www.masazpiaseczno.pl



michal.drezek@onet.pl