

La Qualité de Vie au Travail (QVT)

Le shiatsu offre de nombreux avantages pour les entreprises soucieuses d'améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT) de leurs employés. En intégrant le shiatsu dans le cadre de leurs initiatives de bien-être en entreprise, les organisations peuvent bénéficier des avantages suivants :

1 Réduction du stress et de l'anxiété

Le shiatsu aide à réduire le stress et l'anxiété, ce qui peut améliorer la santé mentale des employés et favoriser un environnement de travail plus détendu et productif.



2 Soulagement des tensions musculaires

Les techniques de pression et de manipulation du shiatsu aident à soulager les tensions musculaires et les douleurs physiques, ce qui peut contribuer à réduire les risques de blessures liées au travail et à améliorer le confort des employés.



3 Optimisation de la circulation sanguine et lymphatique

Le shiatsu stimule la circulation sanguine et lymphatique, favorisant ainsi une meilleure élimination des toxines du corps, ce qui peut augmenter le niveau d'énergie et la vitalité des employés.



4 Renforcement du système immunitaire

En favorisant l'équilibre énergétique du corps, le shiatsu peut renforcer le système immunitaire, aidant ainsi les employés à rester en bonne santé et à réduire l'absentéisme lié à la maladie.



5 Augmentation de la concentration et de la clarté mentale

Le shiatsu peut aider à améliorer la concentration et la clarté mentale, ce qui peut augmenter la productivité et la performance au travail.



6 Effets bénéfiques sur le sommeil

Le shiatsu favorise une détente profonde du corps et de l'esprit, ce qui peut conduire à un sommeil plus réparateur et de meilleure qualité. Ce qui contribue à réguler les cycles de sommeil et à améliorer la qualité du repos nocturne.



En offrant des séances de shiatsu en entreprise, les organisations démontrent leur engagement envers le bien-être et la santé de leurs employés, ce qui peut contribuer à renforcer la satisfaction au travail, la fidélisation des employés et l'image de l'entreprise en tant qu'employeur attentif et soucieux du bien-être de ses employés.

