

Rentomix® -yrityshierontapalvelu

Hierontaa ja lihahuoltoa työpaikalla

Hieronta- ja lihahuoltopäivä

ei vie liikaa arvokasta työaika, mutta
virkistää kehoa ja mieltä



Miksi Rentomix®?

Kiireinen työtahti ja lisääntynyt istumatyö on monessa yrityksessä arkipäivää.

- Työssä tarvitaan lihaksia ja rentoa mieltä
- Staattiset työasennot jumittavat lihaksia vieden samalla "mehuja" työmotivaatiosta
- Rento olo – rento mieli – paremmat ideat

Olisiko pieni rentoutushetki paikallaan – vaikka kesken työpäivän – ja vaikka silloin tällöin?

Rentomix[®] -yrityshierontapalvelu tukee työhyvinvointia

Palvelu tukee käytännön tasolla työhyvinvointia ja työssäjaksamista kaikissa henkilöstöryhmissä ja ikäluokissa.



Mitä hieronta- ja lihahuoltopäivä sisältää?

Tilanteen ja tarpeen mukaan:

- 30 min osahieronnat /niska-hartia, kädet...
- 15 min työpistehieronta / niska-hartia, pää...
- kinesioteippaus (kipuun, liikkuvuuden lisäämiseen)
- passiiviset venytykset
- liikkuvuuden, ryhdin ja kivun tutkiminen / ohjaus omahoitoon

Hieronta- ja lihashuoltopäivä osana yrityksen työhyvinvointipäivää

Rentomix –tuokiot voidaan liittää myös osaksi yrityksen järjestämää työhyvinvointi- tyky- tai liikuntapäivää.



Palvelun toteutus:

Yritys:

antaa työntekijälle tilan ja palvelun käyttömahdollisuuden työajalla ko. päivänä

Työntekijä:

varaa itselleen haluamansa ajan varauslistasta ko. päivälle

Palvelun toteuttaa koulutettu hieroja:

- hieroja tuo aina mukanaan hierontapöydän ja muut tarvikkeet
- toteutuspaikkana voi olla esim. yrityksen neuvotteluhuone
- lyhyet niska-hartia-päähieronnat, teippaukset ja ohjaamiset voidaan toteuttaa myös vaikka oman työpöydän äärellä (työpistehieronta)

Osallistuminen on työntekijälle täysin vapaaehtoista. Palvelun voi kustantaa joko työntekijä itse, yritys tai molemmat yhdessä

Hierontapalvelu Petri Peltola

**Talvialantie 2, 42100 Jämsä
www.hierontapepe.fi**

pyydä tarjous:

**puh. 045 329 0005 / Petri Peltola
petri.peltola@hierontapepe.fi**