



**Mirra**

---

*equilibrio para tu vida*

# / BENEFICIOS DE LOS MASAJES EN EL LUGAR DE TRABAJO

El estrés laboral conlleva a mal humor, agotamiento mental, irritabilidad y tensión, disminuye en un 25% la eficacia del empleado. El ausentismo y las certificaciones médicas por enfermedades psiquiátricas han aumentado sustancialmente en los últimos años. Se genera un clima laboral negativo, sumado al poco compromiso y resentimiento con la empresa.

## / PARA EL EMPLEADO

- Reduce el estrés, la fatiga y la ansiedad.
- Alivia la tensión muscular común en el cuello, los hombros, los brazos y las muñecas por el uso constante del teclado de la computadora y el ratón.
- Mejora la postura y favorece la circulación sanguínea
- Mejora la concentración mental.
- Alivia los dolores de cabeza y migrañas, así como dolores de espalda.
- Aumenta la energía, la motivación, el compromiso y por lo tanto la productividad.
- Al notar una sensación de bienestar, el empleado se vuelve más consciente de su salud.

# / BENEFICIOS DE LOS MASAJES EN EL LUGAR DE TRABAJO

## / PARA LA EMPRESA

- Ahorra gastos gracias al incremento en la productividad y motivación personal.
- Promueve un clima laboral armonioso ya que los trabajadores se encontrarán más relajados y felices.
- Mejora la salud física y mental de su fuerza laboral. Ahorra gastos generados por bajas de enfermedad y ausentismo.
- Muestra interés por el bienestar de sus empleados contribuyendo a retener talento clave.
- Reduce costos asociados con enfermedades originadas por estrés.
- Disminuye reclamaciones relacionadas por esfuerzo excesivo.

# / TIPOS DE MASAJE

## / TERAPÉUTICOS

- Masajes orientados a restaurar el cuerpo de cansancio producido por el estrés, el esfuerzo físico y el ejercicio.
- Calma el dolor, mejora la circulación sanguínea, ayudando a desintoxicar el organismo.
- Aumenta la autoestima y la sensación de bienestar lo que previene y trata los estados depresivos y nerviosos.
- Dentro de las técnicas se destacan las siguientes:
  - *Masaje Sueco (Descontracturante)*
  - *Shiatsu*
  - *Piedras Calientes*
  - *Masaje Express*
  - *Masajes 3ra. Edad*
  - *Masaje de Pindas*
  - *Reflexología*
  - *Reiki*

# / TIPOS DE MASAJE

## / ESTÉTICOS Y EQUILIBRIO DE SALUD

- Técnicas Manuales que contribuyen a mejorar la circulación de la Linfa.
- Tonificación y reducción de centímetros que suelen acumularse en caderas, piernas y brazos.
- Permite la reducción de medida, así como mejorar la flacidez corporal y la modelación de zonas del cuerpo.
- Dentro de las técnicas se destacan las siguientes:
  - *Drenaje Linfático Manual (DLM)*
  - *Remodelación*

# / PLANES PARA EMPRESAS

## 1 MASAJES EN EL LUGAR DE TRABAJO

**1.1 Masaje Express** / Derivado del masaje Japonés en silla. Es una técnica practica, rápida y efectiva para relajar y energizar al mismo tiempo.

Se trabaja: dorso, miembro superior, cuello y cabeza con maniobras de acupresión sobre el paciente vestido. Tiempo de duración máximo 15'.

**1.2 Shiatsu** /Es una modalidad terapéutica de origen Japonés en donde el terapeuta aplica presión localizada en puntos específicos del cuerpo del paciente, con el fin de aliviar el dolor, regular las funciones del cuerpo, y en general promover la salud. En el lugar de trabajo puede aplicarse la técnica localiza en silla de masaje o de cuerpo entero. Es frecuente realizar las maniobras con el paciente acostado sobre una colchoneta. El paciente está totalmente vestido. La sesión tiene una duración de entre 15' y 45'.

**1.3 Masaje de manos** / El masaje de manos es relajante porque hay muchos puntos reflectivos en ellas. Ayuda a aliviar el dolor en estas articulaciones.

**1.4 Reflexologia** / Es una milenaria terapia egipcia que sana mente, cuerpo y espíritu. Ayuda a restaurar el equilibrio energético, se trabaja sobre las plantas y dorso de pie done están reflejados todos nuestros órganos y sistemas.

## 2 TALLERES PARA FUNCIONARIOS

- Destinados a fomentar los buenos hábitos dentro de los funcionarios.
- Pueden ser focalizados según el área de desempeño de los participantes.
- Duración de no más de 30 minutos.
- Algunos posibles típicos:
  - Tendinitis
  - Codo de tenista
  - Contractura cervical
  - Contractura dorsal
  - Contractura lumbar
  - Reflexología
  - Visualizaciones

## 3 DESCUENTOS PARA FUNCIONARIOS

- Complemento al Plan de Empresa, con el fin de extender los beneficios de cada una de las terapias, apuntando a mejorar la calidad de vida.
- Descuento de 15% en todos los masajes y terapias (detalles de cada uno, en anexo).





## LIDERADA POR:

**Alejandra Andrade Magariños**, masoterapeuta de la Universidad del Trabajo del Uruguay (UTU), título reconocido por el Ministerio de Salud Pública (MSP). Reflexóloga de la Escuela Yaguarón con variedad de cursos y talleres en el área de Estética Natural.

Personal idóneo en las áreas mencionadas, con formación y vasta experiencia y trayectoria en el mercado.



*Mirra*

*equilibrio para tu vida*

**Consultenos.**

Tel.: 091 343 307

mail: [alejandraandrade@mirra.com.uy](mailto:alejandraandrade@mirra.com.uy)

 [mirra equilibrio para tu vida](#)