Massage at Work

Kleine momenten. Grote impact.

Tarieven 2027



The Relax Company

WELLBEING YOU CAN FEEL.

The Relax Company
WELLBEING YOU CAN FEEL.

Kleine momenten. Grote impact.



Soms heb je niet veel nodig om je anders te voelen.
Even weg van het scherm.
Schouders die mogen zakken.
Een paar minuten waarin niets hoeft.

Met Massage at Work brengen we zo'n moment gewoon naar de werkvloer.

Een korte massage geeft medewerkers de kans om even uit de drukte te stappen, opnieuw contact te maken met hun lichaam en daarna met meer rust en nieuwe energie verder te gaan.

15 of 20 minuten.
Klein in tijd, groot in beleving.

Waarom medewerkers er zo van genieten

- Even helemaal eruit
- Een écht pauzemoment midden in de werkdag.
- Aandacht voor het lichaam
- Nek, schouders, rug, armen, handen en hoofd krijgen eindelijk even aandacht.
- Rust in lichaam én hoofd
- Niet alleen de spieren mogen ontspannen. Ook mentaal ontstaat er opnieuw ruimte.
- Een moment van waardering

Praktisch voor HR

- Een eenvoudige manier om medewerkers letterlijk te laten voelen: we care.
- Praktisch voor HR, fijn voor medewerkers.
- Wij brengen materiaal, ervaring en sfeer mee. Jullie hoeven alleen een rustige plek te voorzien.
- eenvoudig te organiseren
- geen omkleden nodig
- online reservatie mogelijk
- inzetbaar in Vlaanderen, Brussel en Wallonië

"Heel ontspannend, leuk met de muziek, geur, warme handen... Fijn om er even 'uit' te zijn. Zelfs die 20 minuten zorgen al voor een mentale boost."

www.therelaxcompany.be

The Relax Company
WELLBEING YOU CAN FEEL.

Stoelmassage – onze klassieker

Even zitten. Even niets moeten.

Op onze ergonomische massagestoel krijgen vooral nek, schouders, rug, armen, handen en hoofd aandacht. Precies de plekken waar spanning zich tijdens een werkdag vaak ongemerkt opstapelt.

Na 15 of 20 minuten staat je medewerker weer recht met lossere schouders en vaak ook een lichter hoofd.

15-20 min • kledij blijft aan • weinig ruimte nodig



Shiatsu Break

Een rustgevende massage op de massagetafel met zachte druk en aandacht voor het hele lichaam. Ideaal voor wie even volledig wil vertragen en opnieuw wil opladen.

Happy Feet Experience

Een ontspannende voetmassage voor medewerkers die veel zitten, staan of gewoon even uit hun hoofd willen komen.

Japanse nek- & aangezichtsmassage

Zachte massagetechnieken voor nek, hoofd en gelaat. Een koesterend rustmoment dat weinig ruimte vraagt en bijzonder geschikt is als korte wellbeing break.

Crystal Massage

Een rustgevende massage op de massagetafel waarbij edelstenen en zorgvuldig gekozen geuren als belevingselement worden gebruikt.

Ook mogelijk als onderdeel van een wellbeing day of themamoment.

"Nogmaals bedankt voor de snelle reactie op mijn aanvraag en de vlotte organisatie! Ik wou ook nog even de drie masseurs bedanken - het hele team waardeerde hun massage-talent enorm. Het was een heel leuk & aangenaam team! Ik zal niet nalaten jullie aan te bevelen."

www.therelaxcompany.be

The Relax Company
WELLBEING YOU CAN FEEL.

Nervus Vagus Reset
Van altijd "aan" naar mogen zakken

Ons zenuwstelsel krijgt tijdens een drukke werkdag heel wat prikkels te verwerken.
Soms merk je pas hoe gespannen je was wanneer je eindelijk even stopt.

Tijdens deze individuele reset creëren we 25-30 minuten ruimte voor rust, ademhaling en lichaamsbewustzijn. We combineren zachte lichaamsgerichte technieken, gerichte ademhaling en eenvoudige coaching.

Geen ingewikkelde oefeningen – wel praktische tools die medewerkers ook nadien zelf kunnen gebruiken.

Een klein herstelmoment met aandacht voor wat iemand op dat moment nodig heeft.

We combineren:

- rustige, gerichte ademhaling
- zachte lichaamsgerichte technieken
- eenvoudige praktische coaching

- individueel
- kledij blijft aan
- praktisch & toepasbaar

Een mooie aanvulling op Massage at Work, zeker tijdens drukke periodes.



www.therelaxcompany.be

The Relax Company
WELLBEING YOU CAN FEEL.

Meer dan massage
Wellbeing Workshops & Talks



Wellbeing op het werk gaat verder dan ontspannen alleen.

Mensen veranderen niet omdat ze nóg meer informatie krijgen.
Wel wanneer ze iets begrijpen, ervaren én zelf kunnen toepassen.
Daarom maken we onze workshops bewust praktisch en interactief.
We vertalen thema's zoals stress, slaap, ademhaling en feel good hormonen naar het dagelijkse leven – zonder ingewikkeld jargon.

Begrijpen wat er gebeurt.
Voelen wat verschil maakt.
Weten wat je zelf kunt doen.

Wellbeing Workshops :

- Ademhaling & ontspanning
- Stretch & Relax
- Mindfulness, yoga & breathwork

Wellbeing Talks :

- Feel Good Hormonen
- Slaap & herstel
- Energie & veerkracht
- Focus & mentale rust
- Stress & het zenuwstelsel

Van inspirerende talk tot interactieve workshop: vorm en duur stemmen we af op jullie team.

Wellbeing you can feel.

The Relax Company
WELLBEING YOU CAN FEEL.

Praktisch & eenvoudig te organiseren

Wij brengen wellbeing naar jullie werkvloer – praktisch, professioneel en zonder ingewikkelde organisatie.

MASSAGE AT WORK

- sessies van 15-20 minuten
- weinig ruimte nodig
- medewerkers blijven gekleed
- alle materialen worden voorzien
- mogelijk met online reservatietool

VOOR GROTE ÉN KLEINE TEAMS

Van een paar uur stoelmassage tot meerdere relaxcoaches op hetzelfde moment. We stemmen de planning af op jullie aantal medewerkers en beschikbare tijd.

OOK VOOR WELLBEING DAYS

Combineer massage met een talk, workshop, yoga, mindfulness, breathwork of Nervous System Reset.

REGIO

Ons netwerk is actief in Vlaanderen, Brussel en Wallonië.

Vertel ons wat jullie willen organiseren.
Wij denken mee over de meest passende formule.

The Relax Company
WELLBEING YOU CAN FEEL.

Formules & tarieven

Massage op het werk	
1 relaxcoach /2u - 6 à 8 pers (3 pers/u of 4 pers/u)	130 €
1 relaxcoach /4u - 11 à 15 pers (3 pers/u of 4 pers/u)	260 €
1 relaxcoach /6u - 16 à 21 pers (3 pers/u of 4 pers/u)	390 €
1 relaxcoach /8u - 21 pers (3 pers/u)	520 €
Nervus Vagus Reset	
1 wellbeingcoach/4u (2 pers/u)	300 €
Wellbeing Workshops	
Drukpunt Massage, Yoga, Mindfulness... 1 relaxcoach /2u (max 20 pers)	475 €
Wellbeing Talks	
1 relaxcoach /1,5u (max 20 pers)	650 €

- Pauzes & materialen inbegrepen
- Verplaatsing niet inbegrepen (forfait)

Excl. BTW

Wens je een voorstel op maat?

Vertel ons hoeveel medewerkers je graag wilt bereiken, hoeveel tijd beschikbaar is en welk type wellbeingmoment je voor ogen hebt.
We bezorgen je graag een voorstel dat past bij jullie organisatie, timing en budget.

Contact

+32 (0)473 58 03 08
veronique@relaxcompany.be

The Relax Company
Wellbeing you can feel.