

## Pause massage au boulot

*Les tensions et mauvaises positions au travail épuisent. Massassiss débarque en entreprise. Pour relaxer le personnel stressé.*

**M**AURAD ZARROUK se déplace d'entreprises en sociétés, de salons en foires... Pour relaxer, à la demande, des personnes tendues. Sa technique de massage assis et habillé, se base sur l'art traditionnel d'acupression japonais. Au travers des vêtements, on stimule les points d'acupuncture du dos, de la nuque, des bras et des mains. On sollicite aussi les hanches et les épaules. Quelle que soit la taille, l'âge ou le sexe du massé.

### Entre 500 F et 600 F le quart d'heure

Ce service s'adresse notamment aux cadres, ouvriers, employés, patrons, hôtesses, barman, exposants... Sur le lieu de travail, lors de séminaires, conférences... À la demande, la prestation se paie entre 500 et 600 F HTVA le quart d'heure, auxquelles il faut ajouter des frais de déplacement. Un



**Avec « Massassiss », le massage vient à votre rencontre. Cela peut aussi être une idée cadeau au sein de votre entreprise.** Duchateau

peu cher, pensez-vous. Mais l'avantage ici est que le massage (habillé) peut être appliqué en tous temps, en tous lieux (même au supermarché) et à toute personne. Sans que cette dernière ne soit obligée de se déplacer pour un rendez-vous fixé loin de son lieu de travail et à des heures qui ne l'arrangent pas nécessairement. De plus, en se groupant, les membres du personnel peuvent bénéficier d'un tarif dégressif.

« Une sensation de légèreté ». C'est souvent la première

réflexion émise par les personnes qui viennent de recevoir ce massage pratiqué sur une chaise spécialement conçue à cet effet.

Cette pratique, mise au point par un Américain dans les années 80 et adaptée à nos styles de vie, ne répare pas les bobos ; elle relaxe simplement par le toucher qui apparaît ici comme un langage à part entière. Le praticien compose sa séance d'un quart d'heure en séquences quasi chorégraphiques, constituant un kata comme dans les arts martiaux.

« J'ai été formé à cet art et outil relationnel en Suisse. Par le toucher, on apporte d'une façon simple et rapide du bien-être aux gens sur leur lieu de travail. Que l'on soit dans un salon de coiffure ou dans un bureau d'architecte, peu importe. On est là pour simplement reconnecter la tête au corps en apportant plus de tonus et en réduisant le stress. C'est à la fois un moment de détente et d'intimité », explique Maudrad Zarrouk qui a trouvé ses premiers clients chez Mercedes lors du dernier Salon de l'auto.

### Plus profitable qu'une pause café

Certains employeurs offrent ce service (ou au moins la moitié de son prix) au personnel. Car ils estiment que ce service est bien plus efficace et profitable qu'une simple pause café. Généralement, le massage se pratique dans le calme, dans un local tranquille de la société. Même si certains clients ont envie de parler, très vite ils se rendent compte que le silence total leur est plus profitable.

**Dominique WAUTHY**

✉ e-mail: massassiss@yahoo.fr  
02/347 30 17 ;  
0496/11 61 76.



## LE MASSAGE

**Société:** Massassis

**Administrateur :** Maurad Zarrouk

**Début des activités :** 2000

**Service :** dérivée du *shiatsu*, la technique du massage assis consiste à stimuler les points d'acupression, situés sur la tête, la nuque, le dos, les bras et les mains, afin de tonifier le corps. Rapide et efficace, elle se pratique n'importe où car le massé reste habillé. Maurad Zarrouk se déplace, avec sa chaise ergonomique, sur le lieu de travail mais aussi dans les foires et salons pour animer les stands des sociétés en massant le personnel, les VIP et les clients potentiels.

**Bon à savoir :** Maurad Zarrouk ne se déplace que dans les sociétés qui offrent ce service à leur personnel. Selon lui, les employés n'ont pas à payer de leur poche. C'est aux entreprises de prendre en charge la qualité de vie et le bien-être au travail.

**Durée :** 15 minutes

**Prix :** entre 500 et 600 FB

**Principaux clients :** Benetton, Smart, Ogilvy, Morris & Chapman...

**Couverture :** toute la Belgique.

**Contact :** 02-347 30 17 ou 0496-11 61 76 et [www.massassis.be](http://www.massassis.be)

directrice des ressources humaines de Danfoss. Mais nous restons avant tout une société commerciale et le client doit passer avant la détente.»

La deuxième question qui se pose concerne la facturation de ces services.

Qui paie ? L'employeur ou l'employé ? La réponse dépendra de la politique de chaque société à ce sujet, de la nature du service ainsi que, parfois, des "revendications" du vendeur. «Je masse uniquement les employés d'une entreprise si la factu- ▶

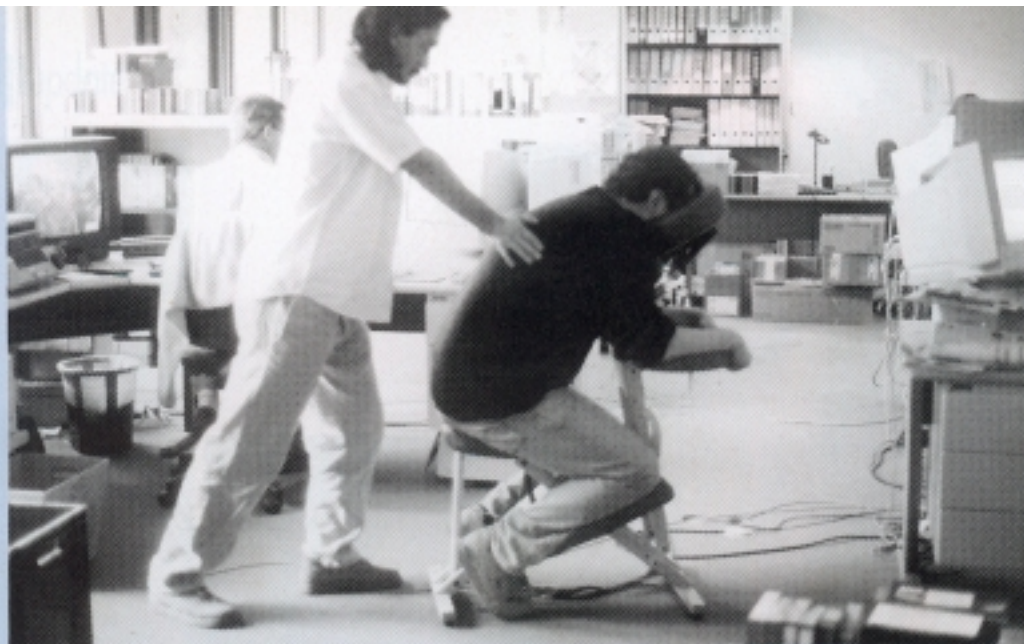


Foto: Mavrad Zarrouk past zijn massagemethode toe in een bedrijf.

## MASSASSIS

Volgens een onderzoek van het Ministerie van Volksgezondheid is vijftientig procent van de langdurige afwezigheden te wijten aan een teveel aan stress. Die zelfde stress kost de staat maar liefst tien miljard frank. Om maar te zeggen dat de impact van deze plaag verre van te onderschatten is. Ergoer nog: al te vaak wordt ze gewoon genegeerd. MASSASSIS werd in november 1999 opgericht door Mavrad Zarrouk en biedt een zitmassagemethode die uiterst toegespitst is op onze tijd en onze leefwijzen. Deze massage kan op elk moment, op elke plaats en op iedereen worden toegepast. Een gloednieuwe formule waarbij we best even mogen stilstaan... al is het maar voor een kwartiertje.

ELLE nam voor jou de proef op de som en we moeten het toegeven, in deze hectische rushperiode was deze ademruimte voor onze redactie een geschenk uit de hemel. 15 minuutjes ontspanning, rust en relaxatie en daarna vlieg je er weer volop in... Helemaal ontspannen, relax en serene, maar bovenal blinkend van nieuwe energie hebben we Mavrad Zarrouk aan het woord gelaten over zijn benep en over de manier waarop hij het heeft omgetoverd tot een ware levensfilosofie.

# Nomaden van de Massage

### De zitmassage:

- Wat doet het dat je om even in gedachten van je bureau weg te zweven tijdens een kwartiertje van perfect geluk!
- 15 minuten om aan niets denken... wa ja, toch wel... om te dromen van je ideale man: massage!
- 15 droombuizen de ideale vervanger van de gewone koffiepauze waarvan iedereen toch weet dat ze absoluut niet helpt op adem te komen.
- Na deze massage voel je je helemaal in vorm, blinkend van energie en staatklaar om je op een berg doolsten te storten...
- Vergeet al die complexen. Je hoeft je helemaal niet uit te kleden of je bloot te geven. Dit is massage met je kleren aan, zonder glise!

E-mail: [massassis@yahoo.fr](mailto:massassis@yahoo.fr)  
 Internet site: [www.virtuality2.com/massassis](http://www.virtuality2.com/massassis)  
 gsm: 0496/116176

VUES DE  
BELGIQUE

Beauté

## Maurad Zarrouk Masseur nomade



Venu des États-Unis, le massage assis procure, en une quinzaine de minutes, détente puis coup de fouet énergétique.

Si vous n'allez pas à lui, il viendra à vous, visitant les entreprises pour offrir à tous quinze minutes de détente et de pur bonheur. Mais quel est le secret de ces massages non dénués de message ?

**POINT DE VUE :** D'où vient le massage assis ?

**MAURAD ZARROUK :** Aux États-Unis, cette méthode existe depuis plus de vingt ans. C'est David Palmer qui a créé cette chaise très spéciale que j'utilise et que l'on peut installer à peu près n'importe où. Quant à la technique, elle est librement inspirée du shiatsu. Pas de visée thérapeutique. Le but est de permettre un maximum de détente.

**Pourquoi avoir choisi cette approche-là ?**

J'aime l'idée de travailler dans l'envie plutôt que dans le besoin. On va chez le kiné parce que l'on en a besoin. On m'appelle par envie. Je m'adresse à ceux qui n'ont ni le temps ni, peut-être, le courage d'aller se faire masser. La chaise a été conçue pour favoriser la détente. Je ne travaille que la nuque, le dos, les bras. Soit les parties les moins vulnérables du corps. Tout a été mis en œuvre pour rendre la

séance aussi « acceptable » que possible. Ainsi, elle ne dure pas plus de quinze minutes et se déroule dans un environnement familier, souvent même en présence de collègues. Enfin, les clients n'ont pas à se déshabiller.

*Quels sont les bénéfices du massage assis ?*

Dans un premier temps, une sensation d'extrême détente. Puis, dans la demi-heure qui suit, cela procure un véritable coup de fouet énergétique. C'est évidemment l'argument qui fait mouche auprès des chefs d'entreprise. Pour ma part, j'aime à penser que les effets secondaires ne s'arrêtent pas là. Qu'un employé qui aura profité de ces quinze minutes de bien-être sera, le soir venu, un mari plus détendu, un père plus attentif.

*Vous parlez d'employé mais vos services ne sont-ils pas réservés à l'élite dirigeante ?*

Le massage assis peut se pratiquer absolument partout. C'est dire si il est, par essence, accessible. Par ailleurs, les prix pratiqués, à peine le tiers du prix d'une séance classique, se révèlent plus que démocratiques. Ceci dit, en ce qui concerne ce type de services, nous sommes encore dans une phase d'éducation. D'ici une dizaine d'années, il sera devenu chose courante. Les patrons multiplient les services au sein de l'entreprise. Je nous vois bien, moi et ma chaise, entrer dans les mœurs au même titre que les chèques repas. Pourquoi pas des chèques massages ?

PROPOS RECUEILLIS PAR  
SANDRA BERNARD  
PHOTOS C. LAMBERMONT

Massasis, tél. 02/347 30 17. A partir de 600 BEF par personne.



La chaise a été conçue spécialement pour cette technique. Parfaitement détendu, le client peut ainsi profiter au maximum d'une séance de massage qui privilégie la nuque, le dos et les bras.

**ELLE: Men roept jullie de namen van de massage... Je hebt geen massagekabinet, je masseert enkel op verplaatsing. Vanwaar dit idee?**

**MAURAD ZARROUK:** Dat is gewoon ontstaan omdat ik niet meer wilde wachten totdat de mensen naar mij zouden komen; ik wilde zelf de eerste stap zetten. Toen ik met massages ben gestart, heb ik me dikwijls afgevraagd wat ik kon doen om zoveel mogelijk mensen te masseren. Het is nu eenmaal een hele bedoeling om je te laten masseren: eerst moet je een masseur bellen voor een afspraak, je ornaat verplaatsen, dan moet je je voor die volslagen onbekende uitkleden en in zekere zin gedurende een uur je lichaam in zijn handen geven. Die drempels leken mij enorm. Zittmassage maakt komaf met heel wat hindernissen, niet alleen met de tijd (geen verplaatsingen meer, de masseur komt naar je thuis of naar je bedrijf), maar ook met het "blootgeven" van jezelf. Met andere woorden: tussen je helemaal niet laten masseren en je naakt laten masseren, bestond er niets, helemaal niets. Ik wilde dan ook absoluut een massage-techniek "met kleren aan" uitwerken. Die bestaat trouwens al in de Japanse en de Thailandse massage. Maar ik wilde nog iets meer, iets dat er fun aan toevoegt. En de stoel waarop ik masseer is fun. Hij is m'n werk-instrument.

**ELLE: Waaruit bestaat deze massage precies?**

**M.Z.:** Ik stimuleer bepaalde acupunctuurpunten, met de bedoeling in een minimum van tijd een maximaal gevoel van welzijn te geven. De acu-

punctuur doet dit met maakden, wij doen dit met onze vingers, dalmen en ellebogen. We werken in op de lichaamszones die op het werk het meest worden belast: de schouders, de rug, de nek, de handen, het hoofd... Iedereen kan van deze massage genieten.

Ik heb ze toegepast tijdens beurzen en salons zoals het Autosalon 2000 of in de Body Shop winkel. 15 minuten relaxen? Het kan, zelfs in een openbare ruimte. Meestal zijn mijn klanten bedienden in een bedrijf. De massage gebeurt dan op hun kosten, of ze wordt in sommige gevallen betaald door hun werkgever. In het algemeen wordt al gauw een "fifty-fifty" regeling afgesproken.

**ELLE: Wat zijn de echte voordelen van deze massage?**

**M.Z.:** Meestal voelen de mensen zich na de massage lichter en energiever. Dat is dan ook de echte bedoeling van acupressuurmassage. Elk punt is zoals een kraan die je opendraait... Stress is niet meer uit ons leven weg te denken en ik wéét gewoon dat een massagesessie bijzonder heilzaam is... niet alleen voor de werksfeer binnen een bedrijf, maar ook om de relatie van koppels te verbeteren. In het bedrijf stelt men minder afwezigheden vast, de werknemer zit beter geconcentreerd achter zijn bureau en werkt dus beter.

**ELLE: In november heb je je eigen bedrijf opgericht. MASSASSIS doet het heel goed. Hoe zie je de toekomst?**

**M.Z.:** Ik hoop een zo breed mogelijk publiek te bereiken. Er zijn zeer veel getalenteerde masseurs

die jammer genoeg het marketing aspect van hun beroep niet beseffen. In de business is dat nu eenmaal een must. Maar ik bedoel hier wel business met een nobele betekenis: ik wil een dienst bieden aan mensen wiens leven rond de economie draait. Aan de werkgever leg ik uit dat zijn werknemers doeltreffender zullen werken en dat ze minder afwezig zullen zijn. Als je het op die manier berekent, blijft de som zeer interessant. Voor MASSASSIS hoop ik op den duur een hechte groep mensen te verzamelen die opricht naar een sociale aanpak streven. Ik richt mij vooral op gevangissen, stationshallen, leerkrachten, verplegend personeel. Maar er zijn ook politici bij...

**ELLE: Ik vermoed dat je een strenge deontologie moet naleven, als je dit soort van massage toepast...**

**M.Z.:** De MASSASSIS masseurs doen dit werk omdat ze er van overtuigd zijn dat ze een belangrijke taak vervullen. De bedoeling is dat ze het beste van zichzelf geven, met eerbied voor zichzelf en voor de anderen. Het is altijd een eer om iemand te mogen masseren. En die persoon moet zich welken voelen.

De aanraking is een essentieel gebaar in onze wereld. Een gebaar dat al te vaak in onze samenleving wordt verwaarloosd. De aanraking is de basis van de band met je moeder, voordat je eerder welke andere communicatievorm leert gebruiken. En het feit dat je op een bepaalde, doordachte manier kunt aanraken, betekent dat je met die aanraking in het reine bent gekomen. **Marie Noble**