

## Amener le massage dans votre entreprise

C'est un instant de relaxation  
et de relâchement  
pendant la journée de travail  
pour le bien-être de vos salariés.

C'est une attention particulière  
apportée à vos collaborateurs  
par les bienfaits du massage.

C'est une action spécifique sur l'organisme,  
qui permet une détente du corps et de l'esprit,  
associée à des huiles essentielles.

C'est favoriser le lien social, pour lutter  
contre un mal répandu dans les bureaux  
et le monde du travail en général :  
le stress !

C'est un outil à votre disposition  
pour prendre soin de vos employés.

Une pause massage permet  
à l'esprit de se recharger,  
au corps de se ressourcer,  
pour retrouver énergie et concentration.



# XTreem

## Massage en entreprise

Xavier Boireau  
Praticien Certifié



5 rue Bellevue  
25370 Les Hôpitaux-Neufs

Courriel : [contact@xtreem.fr](mailto:contact@xtreem.fr)  
Téléphone : + 33 (0) 617 120 760

[www.xtreem.fr](http://www.xtreem.fr)

Lors d'occasions particulières,  
pensez aux bons cadeaux  
pour vos salariés, fournisseurs,  
clients, sous-traitants...



# XTreem

## Massage en entreprise

Une pause bien-être au travail

Relaxinésie®  
Massage détente  
Réflexologie plantaire  
Massage Assis, minute  
Massage relaxation/stimulation musculaire



### Massage Assis minutes Déstressant

Habillé sur chaise ergonomique

- Procurer un profond sentiment de bien-être et une profonde détente
- Permettre de soulager les tensions musculaires, du dos, des épaules, des bras, des mains et de la nuque
- Effacer les migraines
- Diminuer le stress et la fatigue

Facile à mettre en place  
Solution parfaite pour réduire le stress sur un temps court  
**Techniques :** pressions, percussions, vibrations, tapotements, effleurages.  
**Temps de massage de 6 à 10 minutes**

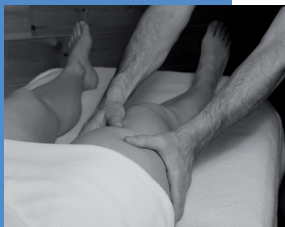


### Massage détente Suédois & Californien Souple et enveloppant

Sur table aux huiles essentielles

- Évacuer le stress accumulé pendant la journée
- Dénouer les nœuds, détendre, effacer les crispations et les tensions musculaires
- Permettre un lâcher-prise du corps et de l'esprit, grâce à une profonde relaxation

Synthèse de différente techniques :  
• californiennes : manœuvres enveloppantes, rythmées et fluides  
• suédoises : manœuvres sectorielles et souples  
**Temps de massage de 30 à 50 minutes**



### Massage relaxation et stimulation musculaire Dynamiques et énergétiques Échauffement des muscles

Sur table aux huiles essentielles

- Évacuer les crispations & troubles musculo-squelettiques (TMS) accumulés pendant l'activité professionnelle.
- Apporter une relaxation profonde de toute la musculature sur chaque partie du corps de manière sectorielle, le dos, les jambes, les bras, les mains, les trapèzes et les cervicales.

Issu du massage sportif  
**Techniques :** Manœuvres sectorielles rythmées : avec fluidité, en profondeur et en globalité.  
**Temps de massage de 30 à 50 minutes**



### Réflexologie plantaire Massage des zones réflexes Le bien-être du corps situé dans vos pieds

Habillé sur table

- Localiser les tensions et les déséquilibres par le massage des zones réflexes
- Rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale
- Faire disparaître les tensions du corps et autres dysfonctionnements

Principe selon lequel chaque organe, chaque glande, chaque fonction physiologique correspond à une zone réflexe sur un point précis de la plante du pied. Les pieds sont le miroir du corps humain.  
**Techniques :** acupression et massage  
**Temps de massage de 40 à 50 minutes**



### Relaxinésie® Relax – Cinésie Relaxation par le mouvement Stretch massage & étirements

Habillé sur table ou tapis

- Procurer une sensation de bien-être, un relâchement total par des mobilisations passives, ainsi que des étirements localisés
- Apporter une détente articulaire, plus d'amplitude et de souplesse dans les articulations par des étirements musculaires
- Soulager les troubles musculo-squelettiques
- Faciliter la détente pour apporter un bienfait corporel en restant habillé (Vêtements amples de préférence)

Principe de relaxation par le mouvement  
Méthode simple et efficace, basée sur le lâcher-prise.  
**Techniques :** mobilisations passives, étirements localisés. La relaxinésie donne de l'amplitude dans le mouvement, associant dans une séance complète le massage des extrémités (pieds, mains, visage, cuir chevelu)  
**Temps de mobilisation de 30 à 50 minutes**