

# Sophie&Lise

> *Deux Femmes relaxantes!!!*

Mal dormi, tensions accumulées de la semaine, dossiers à boucler... Pour lutter contre le stress, rien de tel qu'une pause massage! Encore faut-il avoir le temps... Avec Sophie et Lise, 15mn suffisent au bureau !



*Merci à la société OUEST BUREAU pour le prêt de son mobilier et de son commercial !*

## **Tout d'abord qu'est-ce que Bretagne Relaxation?**

*Sophie:* C'est une entreprise que nous avons créée, il y a un an.

*Lise:* Nous proposons du massage assis, dit aussi Amma, sur le lieu de travail pour tous ceux qui n'ont pas le temps d'aller en institut.

## **Qu'est-ce que le Amma ?**

*Lise:* C'est une technique ancestrale japonaise qui a été mise en place par un Américain dans les entreprises. Contrairement à la photo, il s'agit d'un massage assis de 23 mouvements très précis hautement chorégraphiés aussi agréable à recevoir qu'à regarder... et à entendre! Les percussions utilisées durant le massage sont très surprenantes.

*Sophie:* Cette technique agit sur les méridiens d'acu-

puncture. Le Amma détend et réénergise la personne en produisant un maximum d'efficacité en un minimum de temps (15 mn suffisent). Dernière originalité: ce massage se pratique habillé.

## **Qui sont vos clients ?**

*Sophie:* Tout le monde! De l'infirmière au routier en passant par l'informaticien toujours assis ou le chef d'entreprise stressé. Nous intervenons lors des réunions, des salons, des pause-déjeuner... Nous nous déplaçons sur le lieu de travail, ce qui permet de gagner du temps. Cela peut être une PME comme une grosse entreprise: seuls 3 m<sup>2</sup> suffisent!

Que ce soit le salarié ou le chef d'entreprise qui en fait la demande, c'est toute l'entreprise qui en bénéficie: la

personne est plus détendue, efficace... Ces bienfaits font ensuite bouler de neige sur le travail final.

## **Si l'on veut bénéficier des bienfaits de vos massages, on doit faire partie d'une entreprise ?**

*Lise:* Pas du tout! Nous recevons également en institut pour des massages plus longs répondant à des besoins différents, comme le shiatsu, Reiki, le massage chinois...

## **Vous-même, vous vous faites masser ?**

Pas suffisamment! Comme on dit, les cordonniers sont les plus mal chaussés...

Bretagne Relaxation  
Massage en entreprise ou en institut : 06 63 84 44 24