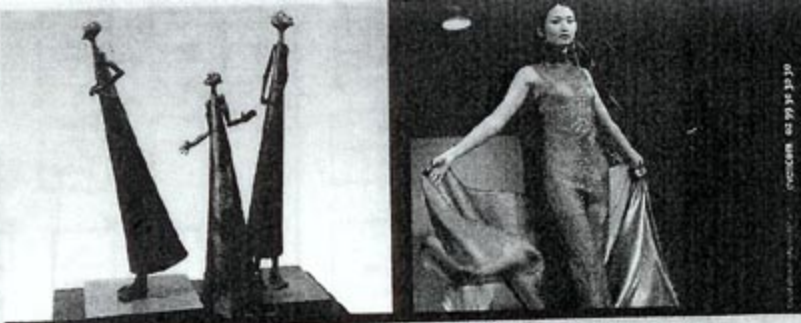


**RENNES Parc Expo  
15 au 18 Octobre 04**



Hall CRÉATEURS • DÉFILÉ DE MODE

maison  
creative

de  
conseil fiscal  
& l'énergie

parc expo  
rennes  
aéroport

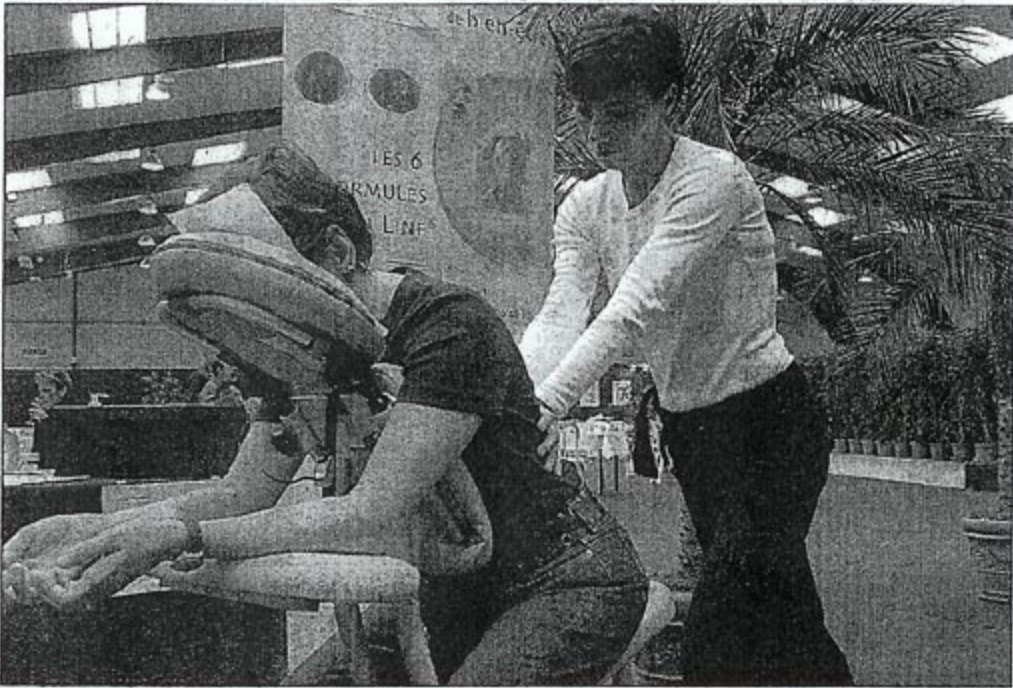
Ouest-France  
Lundi 18 octobre 2004

Testé pour vous : quinze minutes de massage relaxant au Simad  
**Une pause Amma, et ça repart !**

Pour lutter contre les tensions, rien de tel qu'un petit massage. Entre le travail et les contraintes quotidiennes, encore faut-il avoir le temps ! Parmi les exposants du Simad, salon de l'immobilier, de l'ameublement et de la décoration, Sophie Raffi propose des séances de relaxation, de quinze minutes seulement ! On a testé pour vous.

Mal dormi, dans une mauvaise posture, une tension accumulée depuis plusieurs jours... Ce dimanche matin, j'ai les nerfs noués. Ceux de la nuque qui courent jusqu'aux épaules. Pas moyen de tourner la tête. Mon cou ne répond plus. Sympa pour commencer une journée de travail... Pas de problème, l'appareil photo armé, le crayon éveillé, direction le Parc-expo où se tient le Simad, salon de l'immobilier, de l'ameublement et de la décoration.

Dans le hall 5, toutes sortes d'exposants dévoilent les dernières tendances dans tout ce qui touche à l'habitat. Juste à côté, le hall 4 laisse quant à lui s'exprimer les créateurs. C'est là que, dans un coin, s'est installée Sophie Raffi. Sur son panneau, un mot en lettres roses attire le regard : « bien-être ». Un autre : « relaxation ». Autant dire que je me sens concernée ! D'autant que la séance ne prend qu'une quinzaine de minutes. Pas besoin de se dévêtir puisqu'aucune huile ou lotion n'est utilisée. Et que, surtout, « ces courtes séances s'inscrivent dans le cadre d'une journée de travail, note la jeune femme qui vient tout juste de créer son entreprise « SO Relax », à Rennes. L'idée est de relaxer la personne puis de la stimuler pour qu'elle puisse continuer sa journée. »



Quinze minutes pour se relaxer, puis reprendre sa journée détendu. C'est ce que propose Sophie Raffi avec sa technique de Amma assis.

ture sur le dos, la nuque, les hanches, les bras, la tête et les mains, jusqu'au bout des doigts, pour stimuler le système nerveux et mieux faire circuler les énergies. »

Assise sur une chaise ergonomique, la tête calée, je vais tester. Il ne faut pas longtemps pour oublier les bruits environnants. Pendant une dizaine de minutes, mes nerfs se laissent apprivoiser par les doigts experts. Sans agressivité. Tout en douceur et fermeté. Les dernières minutes, Sophie Raffi exerce alors de petites percussions sur mon dos redressé. « C'est ce qui redynamise et restimule, parce qu'il ne faut pas oublier qu'il faut re-

prendre le travail après. » L'effet est saisissant. Pas miraculeux, car toutes mes douleurs n'ont pas totalement disparu. Mais ma tête se remet à bouger.

En France, certaines entreprises ont compris les bienfaits d'une telle technique sur leurs employés. Sur des salons, des exposants la proposent à leurs clients. Des bars à thème, des salons de coiffures, ou encore des hôtels, misent aussi sur ces courts moments de détente. « Il m'arrive également d'aller à domicile à l'occasion de fête ou d'anniversaire, confie Sophie Raffi. Il s'agit bien de relaxation et de bien-être. Cela ne remplace pas les kinésithérapeutes, ni les

séances en salon de massage. C'est complémentaire. »

Alors, tentés ? Des séances découvertes sont encore proposées aujourd'hui, au Simad, et la semaine prochaine, toujours au Parc-expo, dans le cadre de Ludomania, le salon de la famille et de l'enfant. Et pas seulement pour ceux qui ont le dos noué. Recommandé pour toutes les tensions !

Janik LE CAÏNEC.

□ Pratique. Simad, au Parc-expo, ouvert de 10 h à 18 h. Entrée : 5,50 €. Gratuit pour les moins de 15 ans. « So relax », Sophie Raffi, au 06 63 84 44 24.