



**C'est un instant de relaxation, de relâchement et
et de détente du corps et de l'esprit
après une journée de travail,
une activité sportive
ou simplement pour un moment de bien-être.**

C'est une attention particulière
apportée à vous-même,
par les bienfaits du massage
et des huiles essentielles utilisées.

Il favorise le lâcher prise et lutte
contre un mal répandu : le stress !

**Une pause massage permet
de retrouver sérénité et énergie.**

Seul ou à deux, dans un cadre de nature
et de verdure, offrez-vous 40 mn de Spa
(dans une eau entre 32 et 36°C selon les saisons)
+ 1 heure de massage au choix.



XTreem

Massages et Spa

Xavier Boireau
Praticien Certifié



5 rue Bellevue
25370 Les Hôpitaux-Neufs

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

www.xtreem.fr

**Lors d'occasions particulières,
pensez aux bons cadeaux
pour votre famille, vos amis..**



Relaxinésie®
Massage détente
Réflexologie plantaire
Massage du visage
Massage relaxation/stimulation musculaire



Massage du visage

Apaisant tonifiant

En complément des autres massages

Sur table, aux huiles essentielles

- Relâcher les tensions les crispations
- Stimuler la circulation sanguine, resserrer les muscles faciaux
- Désobstruer les pores de la peau
- Réduire les impuretés et les toxines
- Accroître l'éclat de la peau

Travail en douceur sur les différentes parties du visage : front, sourcils, yeux, joues bouche, oreilles, cuir chevelu
Techniques : massage, tapotement, étirement de la peau
Temps de massage de 5 à 10 mn



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 différentes 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