

## Détente en entreprise et en événements

Soirée VIP - Séminaires – Fête du personnel - Cocktails - Evénements sportifs - Lancement de produits - Salons - Festivals - Road show...

Des équipes de professionnels se tiennent à votre disposition, dans leurs domaines de compétences respectifs.

### Un poste de massage assis « Amma »

Massage assis pratiqué sur chaise ergonomique permettant de réduire les tensions musculaires et de redonner tonus et vitalité en quelques instant.

10 à 15 minutes de massage par personne environ



### Un poste de massage de tête

Massage de la tête avec l' utilisation de la griffe permettant de stimuler des millions de terminaisons nerveuses sur le cuir chevelu et d'apporter une meilleure circulation sanguine. Une sensation agréable de bien-être.

5 min de massage par personne environ.

## « Dien Cham » ou réflexologie faciale

Cette technique a pour objectif de rétablir l'équilibre de l'énergie vitale du corps. Cette méthode soulage maux et douleurs en stimulant des points bien précis sur le visage à l'aide d'un stylo. Si vous souffrez de douleurs musculaires, maux de gorge, migraines, rhume, problèmes digestifs, fatigue, ... essayez le dien'cham' !



**5 minutes par personne**

## La réflexologie - la santé par le massage des pieds



La **réflexologie plantaire** est une thérapie d'appoint consistant à traiter différents troubles par des pressions sur les pieds. Selon la réflexologie plantaire, le pied, divisé en zones réflexes, est la représentation miniaturisée du corps humain. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps.

Avec la réflexologie plantaire vous avez une technique naturelle pour vous aidez à vous remettre sur pied.

**10 à 15 minutes de massage par personne environ**

## Calligraphie Chinoise

Repartez avec votre prénom écrit en lettre chinoise sur du papier spécial à base de riz.



## Aromathérapie



Animation composée en autres de mini-conférences sur l'aromathérapie (qu'est-ce que l'aromathérapie et ses applications. Exemple : une huile de massage aux huiles essentielles, une trousse de 1er soins composée de 7 huiles essentielles de base, de conseils et d'un petit concours : "A la découverte des odeurs".)

## Qi gong

C'est l'art de faire circuler l'énergie Interne.  
C'est une discipline pratiquée en Asie pour permettre de retrouver équilibre, vitalité et bien-être.



(Minimum 5 pers /maximum 15 pers)

## Yoga



Il apporte détente par les techniques de relaxation, de d'entraînement aux postures corporelles et de méditation.

Il permet de comprendre et d'utiliser les interactions entre le corps et le mental, et ainsi d'accéder graduellement à une meilleure santé et à une plus grande stabilité intérieure.

(minimum 5 pers/ maxi 15 pers )

## Yoga du rire

Animation composée de jeux, mime, danses..

Le but est de rire naturellement et de se détendre librement.

En apprenant à déclencher physiquement le rire, on devient plus gai, plus optimiste, et le sens de l'humour se développe.

L'objectif du Yoga du rire :

Trouver la source du rire à l'intérieur de chacun.



Le rire permet ainsi de réduire le stress et améliore la qualité de vie.

Le rire est semblable à un exercice d'aérobic : il détend les muscles.



## Danse, percussions, animation africaine

Animation avec groupe composé de musiciens, danseurs, acrobates, cracheurs de feu ... d'origine africaine.

*Ambiance garantie !!!*



## Sophrologie

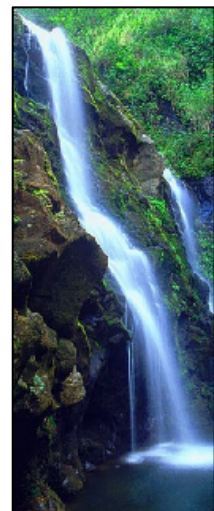


Relaxation dynamique pratiquée en position debout et assise, elle utilise des exercices simples de respiration, de relaxation corporelle, de détente mentale et de contemplation positive accessibles à tous.

(minimum 5 pers / maxi 20 pers)

## Feng shui

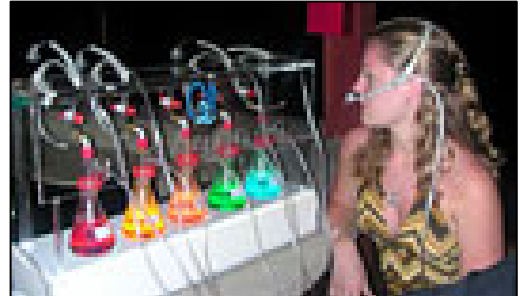
Atelier ou conférence sur cet art chinois qui consiste à rééquilibrer les énergies qui nous entourent dans notre habitation, notre lieu de travail, pour apporter bien-être aux occupants.  
Expertise , purification des lieux ...



## Bar à Oxygène

Tentez l'expérience du bar à Oxygène  
Oxybar

L'oxygène parfumé aux huiles essentielles s'inhale sous forme de cocktails d'une façon aussi conviviale que ludique. La référence en matière de bien-être et de récupération.



5 à 10 minutes par pers (5 parfums différents)

## Lunch pour séminaires, cocktails...

Vous souhaitez proposer à vos collaborateurs une pause déjeuner avec un repas sain, alors nous vous proposons un vaste choix de sandwiches frais, originaux et bio . Salade de fruits ,desserts, boissons sont également disponibles.

*Nous vous livrons directement sur le lieu de l'événement.*





## Les corbeilles de fruits

Offrez un cadeau vitaminé pour la santé des salariés.

Nous vous proposons des fruits de saison livrés directement au bureau.

---

**Relax Max**

**Relax Max** – 44 rue Fernand Mertens L- 3258 Bettembourg

Contact : Maxime Raux 26 31 12 76 ou GSM 621 43 42 92

Mail : [max@relaxmax.lu](mailto:max@relaxmax.lu) Web site : [www.relaxmax.lu](http://www.relaxmax.lu)

\* Déplacement compris

\*\* Déplacement compris + montage , démontage + hôtesse